Утверждены приказом Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний

(тесты) и нормативы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  |  |  | Нормативы  |  |  |
|  | Мальчики  |  |  | Девочки  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Об язательные испытания (тесты)  |  |  |  |  |
| 1.  | Челночный бег 3х10 м (с)  | 10,4  | 10,1  | 9,2  | 10,9  | 10,7  | 9,7  |
| или бег на  |  |  |  |  |  |  |
|  | 30 м (с)  | 6,9  | 6,7  | 5,9  | 7,2  | 7,0  | 6,2  |
| 2.  | Смешанное  |  |  |  |  |  |  |
|  | передвижение (1 км)  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 3.  | Подтягивание из виса на  |  |  |  |  |  |  |
|  | высокой перекладине (количество раз)  | 2  | 3  | 4  | -  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на  |  |  |  |  |  |  |
|  | низкой перекладине (количество раз)  | 5  | 6  | 13  | 4  | 5  | 11  |
| или сгибание и разгибание рук в  |  |  |  |  |  |  |
|  | упоре лежа на полу (количество раз)  | 7  | 9  | 17  | 4  | 5  | 11  |
| 4.  | Наклон вперед  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Достать пол ладонями  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Достать пол ладонями  |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |  |  |  |
| 5.  | Прыжок в длину с места  |  |  |  |  |  |  |
|  | толчком двумя ногами (см)  | 115  | 120  | 140  | 110  | 115  | 135  |
| 6.  | Метание теннисного  |  |  |  |  |  |  |
|  | мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  |
| 7.  | Бег на лыжах  |  |  |  |  |  |  |
|  | на 1 км (мин, с)  | 8.45  | 8.30  | 8.00  | 9.15  | 9.00  | 8.30  |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| или  |  |  |  |  |  |  |
|  | смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 8.  | Плавание без  |  |  |  |  |  |  |
|  | учета времени (м)  | 10  | 10  | 15  | 10  | 10  | 15  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака  |  |  |  |  |  |  |
| отличия Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)\*\*  | 6  | 6  | 7  | 6  | 6  | 7  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

1. Требования к оценке знаний и умений–в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 70  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой  |  |
|  | атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 90  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой  |  |
|  | (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности  | 90  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов  |

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  |  |  | Нормативы  |  |
|  | Мальчики  |  | Девочки  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряныйзнак  |   | Золотой знак  |
| О бязательные испыта ния (тесты)  |  |  |  |
| 1.  | Бег на 60 м (с)  | 12,0  | 11,6  | 10,5  | 12,9  | 12,3  |  | 11,0  |
| 2.  | Бег на 1 км (мин, с)  | 6.30  | 6.10  | 4.50  | 6.50  | 6.30  |  | 6.00  |
| 3.  | Подтягивание из  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | виса на высокой перекладине (количество раз)  | 2  | 3  | 5  | -  | -  |  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | низкой перекладине (количество раз)  | -  | -  | -  | 7  | 9  |  | 15  |
| или сгибание и разгибание рук в  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упоре лежа на полу (количество раз)  | 9  | 12  | 16  | 5  | 7  |  | 12  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Достать пол ладонями   | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  |  | Достать пол ладонями  |
| И спытания (тесты) по выбору  |  |  |  |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 190  | 220  | 290  | 190  | 200  | 260  |
| или прыжок в  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места толчком двумя ногами (см)  | 130  | 140  | 160  | 125  | 130  | 150  |
| 6.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 24  | 27  | 32  | 13  | 15  | 17  |
| 7.   | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  | 8.15  | 7.45  | 6.45  | 8.40  | 8.20  | 7.30  |
| или на 2 км  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 8.  | Плавание без учета времени (м)  | 25  | 25  | 50  | 25  | 25  | 50  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |  |  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 6  | 7  | 6  | 6  | 7  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 70  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой  |  |
|  | атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 90  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в  |  |
|  | том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов  |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  |  | Нормативы  |  |  |
| Мальчики  |  |  | Девочки  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Обяз ательные испытания (тесты)  |  |  |  |
| 1.  | Бег на 60 м (с)  | 11,0  | 10,8  | 9,9  | 11,4  | 11,2  | 10,3  |
| 2.  | Бег на 1,5 км  (мин, с)  | 8.35  | 7.55  | 7.10  | 8.55  | 8.35  | 8.00  |
| или на 2 км (мин, с)  | 10.25  | 10.00  | 9.30  | 12.30  | 12.00  | 11.30  |
| 3.  | Подтягивание из  |  |  |  |  |  |  |
|  | виса на высокой перекладине (количество раз)  | 3  | 4  | 7  | -  | -  | -  |
| или подтягивание из  |  |  |  |  |  |  |
|  | виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | -  | -  | -  | 9  | 11  | 17  |
| или сгибание и разгибание рук в  |  |  |  |  |  |  |
|  | упоре лежа на полу (количество раз)  | 12  | 14  | 20  | 7  | 8  | 14  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  |
| Испы тания (тесты) по в ыбору  |  |  |  |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 280  | 290  | 330  | 240  | 260  | 300  |
| или прыжок в  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места толчком двумя ногами (см)  | 150  | 160  | 175  | 140  | 145  | 165  |
| 6.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 25  | 28  | 34  | 14  | 18  | 22  |
| 7.  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | 14.10  | 13.50  | 13.00  | 14.50  | 14.30  | 13.50  |
|  | или на 3 км  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени  | Без учетавремени  |   | Без учета времени  |
| или кросс на  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учетавремени  |   | Без учета времени  |
| 8.  | Плавание 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.50  | Без учета времени  | Без учетавремени  |   | 1.05  |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)  | 10  | 15  | 20  | 10  | 15  |  | 20  |
| или из электронного оружия из  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м  | 13  | 20  | 25  | 13  | 20  |  | 25  |
| 10.  | Туристский поход с  |  |  |  |
|  | проверкой туристских навыков  |  | Туристский поход на дистанцию 5 км  |  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |  |  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин )  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 105  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой  |  |
|  | атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 90  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой  |  |
|  | (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |  |
| Мальчики  |  | Девочки  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак |
| Обя зательные испытания (тесты)  |  |
| 1.  | Бег на 60 м (с)  | 10,0  | 9,7  | 8,7  | 10,9  | 10,6  | 9,6  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 9.55  | 9.30  | 9.00  | 12.10  | 11.40  | 11.00  |
| или на 3 км  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | -  | -  | -  |
| 3.  | Подтягивание из  |  |  |  |  |  |  |
|   | виса на высокой перекладине (количество раз)  | 4  | 6  | 10  | -  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на  |  |  |  |  |  |  |
|  | низкой перекладине (количество раз)  | -  | -  | -  | 9  | 11  | 18  |
| или сгибание и разгибание рук в  |  |  |  |  |  |  |
|  | упоре лежа на полу (количество раз)  | -  | -  | -  | 7  | 9  | 15  |
| 4.  | Наклон вперед из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Достать пол ладонями  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  | Касание пола пальцами рук  |
| Исп ытания (тесты) по выбору  |  |
| 5.  | Прыжок в длину  |  |  |  |  |  |  |
|  | с разбега (см)  | 330  | 350  | 390  | 280  | 290  | 330  |
| или прыжок в  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места толчком двумя ногами (см)  | 175  | 185  | 200  | 150  | 155  | 175  |
| 6.   | Поднимание туловища из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 30  | 36  | 47  | 25  | 30  | 40  |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30  | 35  | 40  | 18  | 21  | 26  |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  |  18.45  | 17.45  | 16.30  | 22.30  | 21.30  | 19.30  |
| или на 5 км (мин, с)  | 28.00  | 27.15  | 26.00  | -  | -  | -  |
| или кросс  |  |  |  |  |  |  |
|  | на 3 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.43  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.05  |
| 10.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя  |  |  |  |  |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  |  15  | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
| или из электронного оружия из положения сидя  |  |  |  |  |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  |  18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
| 11.  | Туристский  |  |
|  | поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |  |  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 100  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам,  |  |
|  | полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 90  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том  |  |
|  | числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |  |  |
| Юноши  |  | Девушки  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Об язательные испытан ия (тесты)  |  |  |
| 1.  | Бег на 100 м (с)  | 14,6  | 14,3  | 13,8  | 18,0  | 17,6  | 16,3  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 9.20  | 8.50  | 7.50  | 11.50  | 11.20  | 9.50  |
| или на 3 км (мин, с)  | 15.10  | 14.40  | 13.10  | -  | -  | -  |
| 3.  | Подтягивание из  |  |  |  |  |  |  |
|   | виса на высокой перекладине (количество раз)  | 8  | 10  | 13  | -  | -  | -  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15  | 25  | 35  | -  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на  |  |  |  |  |  |  |
|  | низкой перекладине (количество раз)  | -  | -  | -  | 11  | 13  | 19  |
| или сгибание и разгибание рук в  |  |  |  |  |  |  |
|  | упоре лежа на полу (количество раз)  | -  | -  | -  | 9  | 10  | 16  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с  |  |  |  |  |  |  |
|  | прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)  | 6  | 8  | 13  | 7  | 9  | 16  |
| Ис пытания (тесты) по выбору  |  |  |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 360  | 380  | 440  | 310  | 320  | 360  |
| или прыжок в  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места толчком двумя ногами (см)  | 200  | 210  | 230  | 160  | 170  | 185  |
| 6.  | Поднимание туловища из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)  | 30  | 40  | 50  | 20  | 30  | 40  |
| 7.  | Метание  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 27  | 32  | 38  | -  | -  | -  |
| или весом 500 г (м)  | -  | -  | -  | 13  | 17  | 21  |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -  | -  | -  | 19.15  | 18.45  | 17.30  |
| или на 5 км (мин, с)  | 25.40  | 25.00  | 23.40  | -  | -  | -  |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\*  | -  | -  | -  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| или кросс на  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | -  | -  | -  |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.41  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.10  |
| 10.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя  |  |  |  |  |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 15  | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
| или из электронного оружия из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)  | 18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
| 11.  | Туристский поход с  |  |
|  | проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |  |  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 75  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону,  |  |
|  | гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 135  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе  |  |
|  | спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |  |
| от 18 до 24 лет  | от 25 до 29 лет  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Обя зательные испытани я (тесты)  |  |
| 1.  | Бег на 100 м (с)  | 15,1  | 14,8  | 13,5  | 15,0  | 14,6  | 13,9  |
| 2.  | Бег на 3 км (мин, с)  | 14.00  | 13.30  | 12.30  | 14.50  | 13.50  | 12.50  |
| 3.  | Подтягивание из  |  |  |  |  |  |  |
|   | виса на высокой перекладине (количество раз)  | 9  | 10  | 13  | 9  | 10  | 12  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 20  | 30  | 40  | 20  | 30  | 40  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с  |  |  |  |  |  |  |
|  | прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)  | 6  | 7  | 13  | 5  | 6  | 10  |
| Исп ытания (тесты) по в ыбору  |  |
| 5.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 380  | 390  | 430  | -  | -  | -  |
| или прыжок в  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места толчком двумя ногами (см)  | 215  | 230  | 240  | 225  | 230  | 240  |
| 6.  | Метание  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 33  | 35  | 37  | 33  | 35  | 37  |
| 7.  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 26.30  | 25.30  | 23.30  | 27.00  | 26.00  | 24.00  |
| или кросс на  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 8.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.42  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.43  |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 15  | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
|  | или из электронного оружия из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
| 10.  | Туристский поход  |  |
|  | с проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанц ию 15 км  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |  |  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |  |
| от 18 до 24 лет  | от 25 до 29 лет  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Об язательные испытания (тесты)  |  |
| 1.  | Бег на 100 м (с)  | 17,5  | 17,0  | 16,5  | 17,9  | 17,5  | 16,8  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 11.35  | 11.15  | 10.30  | 11.50  | 11.30  | 11.00  |
| 3.  | Подтягивание из виса лежа на  |  |  |  |  |  |  |
|  | низкой перекладине (количество раз)   | 10  | 15  | 20  | 10  | 15  | 20  |
| или сгибание и разгибание рук  |  |  |  |  |  |  |
|  | в упоре лежа на полу (количество раз)  | 10  | 12  | 14  | 10  | 12  | 14  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми  |  |  |  |  |  |  |
|  | ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьисм)  | 8  | 11  | 16  | 7  | 9  | 13  |
| Ис пытания (тесты) по выбору  |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 270  | 290  | 320  | -  | -  | -  |
| или прыжок в  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места толчком двумя ногами (см)  | 170  | 180  | 195  | 165  | 175  | 190  |
| 6.  | Поднимание туловища из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 34  | 40  | 47  | 30  | 35  | 40  |
| 7.  | Метание  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивного снаряда весом 500 г (м)  | 14  | 17  | 21  | 13  | 16  | 19  |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | 20.20  | 19.30  | 18.00  | 21.00  | 20.00  | 18.00  |
| или на 5 км (мин, с)  | 37.00  | 35.00  | 31.00  | 38.00  | 36.00  | 32.00  |
| или кросс на 3  |  |  |  |  |  |  |
|  | км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.10  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.14  |
| 10.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя  |  |  |  |  |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 15   | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
| или из электронного оружия из положения сидя  |  |  |  |  |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
| 11.  | Туристский поход с  |  |
|  | проверкой туристских навыков  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо  |  |  |  |  |  |  |
| выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам[[1]](#footnote-1):

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение

умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 90  |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня  | 75  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным  |  |
|  | играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 120  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  |  Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня  | 90  |
| 3.  | Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе  | 90  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным  |  |
|  | играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 120  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |  |
| от 30 до 34 лет  | от 35 до 39 лет  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Об язательные испытания (тесты)  |  |
| 1.  | Бег на 3 км (мин, с)  | 15.10  | 14.20  | 12.50  | 15.30  | 14.40  | 13.10  |
| 2.  | Подтягивание из  |  |  |  |  |  |  |
|  | виса на высокой перекладине (количество раз)  | 4  | 6  | 9  | 4  | 5  | 8  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 20  | 30  | 40  | 20  | 30  | 40  |
| 3.  | Наклон вперед из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)  | Достать скамью пальцами рук  |  4  |  6  | Достать скамью пальцами рук  | 2  | 4  |
| Ис пытания (тесты) по выбору  |  |
| 4.  | Прыжок в длину с места (см)  | 220  | 225  | 235  | 210  | 215  | 225  |
| 5.  | Метание  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 31  | 33  | 36  | 30  | 32  | 35  |
| 6.  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 27.30  | 27.00  | 26.00  | 30.00  | 29.00  | 27.00  |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 7.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.45  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.48  |
| 8.  | Стрельба из пневматической винтовки из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 15  | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
| или из электронного  |  |  |  |  |  |  |
|  | оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или  | 18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
|  | стойку, дистанция – 10 м (очки)  |  |  |  |  |  |  |
| 9.  | Туристский поход  |  |
|  | с проверкой туристских навыков  | Турист ский поход с проверкой туристских навыков на дист анцию 10 км  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |  |  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 7  | 6  | 7  | 7  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  |  Виды испытаний (тесты)  |  | Нормативы  |
| от 30 до 34 лет  |  | от 35 до 39 лет  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Об язательные испытан ия (тесты)  |  |
| 1.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 12.45  | 12.30  | 12.00  | 13.15  | 13.00  | 12.30  |
| 2.  | Подтягивание из виса лежа на  |  |  |  |  |  |  |
|  | низкой Перекладине (количество раз)  | 12  | 15  | 20  | 12  | 15  | 20  |
| или сгибание и разгибание рук в  |  |  |  |  |  |  |
|  | упоре лежа на полу (количество раз)  | 6  | 8  | 12  | 6  | 8  | 12  |
| 3.  | Наклон вперед из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)  | Достать скамью ладонями   |  7  |  9  | Касание скамьи пальцами рук  |  4  |  6  |
| Ис пытания (тесты) по выбору  |  |
| 4.  | Прыжок в длину с места (см)  | 160  | 170  | 185  | 150  | 165  | 180  |
| 5.  | Поднимание туловища из  | 30  | 35  | 45  | 25  | 30  | 40  |
|  | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  |  |  |  |  |  |  |
| 6.  | Метание  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивного снаряда весом 500 г (м)  | 13  | 16  | 19  | –  | –  | –  |
| 7.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | 22,00  | 21.00  | 19.00  | 23,00  | 22.00  | 20.00  |
| или на 5 км (мин, с)  | 39,00  | 37.00  | 33.00  | 40,00  | 38.00  | 34.00  |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\*  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 8.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.25  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.30  |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя  |  |  |  |  |  |  |
|  | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 15  | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
| или из электронного оружия из  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
| 10.  | Туристский поход  |  |
|  | с проверкой туристских навыков  | Турис тский поход с проверкой туристских навыков на диста нцию 10 км  |
| Количество видов  |  |  |  |  |  |  |
| испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10  | 10  | 10  | 9  | 9  | 9  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |  |  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 7  | 6  | 7  | 7  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам [[2]](#footnote-2):

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение

умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее мин  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности  | 100  |
| 3.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 135  |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 135  |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов  |

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |
| Мужчины  | Женщины  |
| от 40 до 44 лет  | от 45 до 49 лет  | от 40 до 44 лет  | от 45 до 49 лет  |
| Обяз ательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 8.50  | 9.20  | 13.30  | 15.00  |
| или на 3 км  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 2.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 5  | 4  | -  | -  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 20  | 15  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | -  | -  | 15  | 10  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 30  | 28  | 12  | 10  |
| 3.  | Наклон вперед из положения  |  |
|  | стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук  |
| Испы тания (тесты) по выбору  |
| 4.  | Поднимание туловища из  |  |  |  |  |
|  | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 35  | 30  | 25  | 20  |
| 5.  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | -  | -  | 19.00  | 21.00  |
| или на 5 км (мин, с)  | 35.00  | 36.00  | -  | -  |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км \*  | -  | -  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км \*  | Без учета времени  | Без учета времени  | -  | -  |
| 6.  | Плавание без учета времени (м)  | 50  | 50  | 50  | 50  |
| 7.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя  |  |  |  |  |
|     | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 25  | 25  | 25  | 25  |

\*Для бесснежных районов страны.

или из электронного оружия

из положения сидя или стоя с

опорой локтей о стол или

стойку, дистанция

–

 м

10

(

очки

)

30

30

30

30

8.

Туристский поход

с проверкой туристских

навыков

Туристский поход с проверкой туристских навыков

на

дистанцию 5 км

Количество

видов испытаний

тестов) в возрастной группе

(

8

8

8

8

Количество

видов испытаний

тестов), которые необходимо

(

вы

полнить для получения знака

отличия Комплекса \*\*

6

6

6

5

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам [[3]](#footnote-3):

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение

умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности  | 100  |
| 3.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 120  |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов  |

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |
| Мужчины  | Женщины  |
| от 50 до 54 лет  | от 55 до 59 лет  | от 50 до 54 лет  | от 55 до59 лет  |
| Обя зательные испытания (тест ы)  |
| 1.  | Бег на 2 км (мин, с)  | 11.00  | 13.00  | 17.00  | 19.00  |
| или на 3 км  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 2.  | Подтягивание из виса  |  |  |  |  |
|  | на высокой перекладине  (количество раз)  | 3  | 2  | -  | -  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15  | 10  | -  | -  |
| или подтягивание  |  |  |  |  |
|  | из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | -  | -  | 10  | 8  |
| или сгибание и  |  |  |  |  |
|  | разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 25  | 20  | 8  | 6  |
| 3.  | Наклон вперед  |  |
|  | из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание по ла пальцами рук  |
| Исп ытания (тесты) по выбору  |
| 4.  | Поднимание туловища из  |  |  |  |  |
|  | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 25  | 20  | 15  | 12  |
| 5.  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | -  | -  | 23.00  | 25.00  |
| или на 5 км (мин, с)  | 37.00  | 38.00  | -  | -  |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км \*  | -  | -  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км \*  | Без учета времени  | Без учета времени  | -  | -  |
| 6.  | Плавание без учета времени (м)  | 50  | 50  | 50  | 50  |
| 7.  | Стрельба из пневматической винтовки  |  |  |  |  |
|  | из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 25  | 25  | 25  | 25  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или из электронного оружия из положения  |  |  |  |  |
|  | сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)  | 30  | 30  | 30  | 30  |
| 8.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский пох од с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 8  | 8  | 8  | 8  |
| Количество видов испытаний  |  |  |  |  |
| (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\*  | 5  | 5  | 5  | 5  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам 4:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение

умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

4

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 100  |
| 2.  | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности  | 100  |
| 3.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях  | 90  |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов  |

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы  |
| Мужчины  | Женщины  |
| от 60 до 69 лет  | от 60 до 69 лет  |
| Обя зательные испытания (тесты)  |  |
| 1.  | Смешанное передвижение (км)  | 4  | 3  |
| или скандинавская ходьба (км)  | 4  | 3  |
| 2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)  | 10  | 6  |
| 3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  | 20  | 15  |
| Исп ытания (тесты) по выбору  |  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достать пальцами рук голеностопные суставы  |
| 5.  | Передвижение на лыжах (км)  | 4  | 3  |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км)  | 3  | 2  |
| 6.  | Плавание без учета времени (м)  | 25  | 25  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 6  | 6  |
| Количество видов испытаний (тестов), которые  |  |  |
| необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\*  | 5  | 5  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам 5:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение

умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

5

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической  |  |
|  | подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства  | 90  |
| 3.  | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем  | 135  |

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты) и нормативы  | Нормативы  |
| Мужчины  | Женщины  |
|  |  |
|  |  | от 70 лет и старше  | от 70 лет и старше  |
| Обя зательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Смешанное передвижение (км)  | 3  | 2  |
| или скандинавская ходьба (км)  | 3  | 2  |
| 2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)  | 8  | 5  |
| 3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)  | 15  | 10  |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достать пальцами рук голеностопные суставы  |
| 5.  | Передвижение на лыжах (км)  | 3  | 2  |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км)  | 2  | 1  |
| 6.  | Плавание без учета времени (м)  | 25  | 25  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 6  | 6  |
| Количество видов испытаний (тестов),  |  |  |
| которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\*  | 4  | 4  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам 6:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение

умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

6

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-

оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | 140  |
| 2.  | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической  |  |
|  | подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства   | 90  |
| 3.  | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем  | 135  |

Приложение

к государственным требованиям к уровню

физической подготовленности населения при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурноспортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование физического качества умения или навыка  |  | Виды испытаний (тесты)  |
| Скоростные возможности  | 1. 2.  | Челночный бег 3х10 м (с) Бег на 30 м (с)  |
|  | 3.  | Бег на 60 м (с)  |
|  | 4.  | Бег на 100 м (с)  |
| Сила  | 1.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  |
|  | 2. раз)  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество  |
|  | 3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  |
|  | 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью  |
|  | (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)  |
|  | 6.  | Рывок гири 16 кг (количество раз)  |
| Выносливость  | 1.  | Бег на 1 км (мин, с)  |
|  | 2.  | Бег на 1,5 км (мин, с)  |
|  | 3.  | Бег на 2 км (мин, с)  |
|  | 4.  | Бег на 3 км (мин, с)  |
| 5.  | Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)  |
|  | 6.  | Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)  |
|  | 7.  | Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)  |
|  | 8.  | Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)  |
| 9.  | Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)  |
|  | 10.  | Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)  |
|  | 11.  | Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)  |
| Гибкость  | 1.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  |
|   | (достать пальцами голеностопные суставы)  |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)
 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)  |
| Прикладные навыки  | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
5. Передвижение на лыжах 2 км
6. Передвижение на лыжах 4 км
7. Передвижение на лыжах 5 км
 |
| 8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 1. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)
2. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
3. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности

(без учета времени)  |
| 13. Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м 1. Плавание без учета времени 50 м
2. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
 |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)
2. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)
3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)
 |
| 22. Туристский поход с проверкой туристских навыков  |
| Скоростно-силовые возможности  | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2. Прыжок в длину с разбега (см)
 |
| 1. Метание мяча весом 150 г (м)
2. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
3. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  |
| Координационные способности  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)  |

1. Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение). [↑](#footnote-ref-1)
2. Пункт 15 Положения. [↑](#footnote-ref-2)
3. Пункт 15 Положения. [↑](#footnote-ref-3)