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)

№	Виды испытаний		Нормативы						
п/п	(тесты)	Мальчики			Девочки				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак		
Об	язательные испыта	ания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (c)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7		
	или бег на 30 м (c)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2		
	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени		
	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		
Ис	пытания (тесты) по		рук		рук	рук			

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				
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени				
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
исп	ичество видов ытаний (тестов) израстной ппе	8	8	8	8	8	8
исп кото необ вып пол отля Все физ спор ком трух (ГТ	пичество видов ытаний (тестов), орые бходимо олнить для учения знака ичия российского культурнортивного плекса «Готов к ду и обороне» О) (далее-иплекс)**	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).

- 2. Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
 - 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

$N_{\underline{0}}$		Временной
Π/Π	Виды двигательной деятельности	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	90
	общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой	
	(с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими	90
	видами двигательной деятельности	
Вка	никулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не м	енее 3 часов

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

No	Виды испытаний	Нормативы							
п/п	(тесты)		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	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		1 3	l	1.5	1.5	ı		
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.

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

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

		Временной
$N_{\underline{0}}$	Виды двигательной деятельности	объем в
п/п	Виды двигательной деятельности	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	90
	общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в	
	том числе подвижными и спортивными играми, другими видами	90
	двигательной деятельности	
Вка	никулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не мен	нее 3 часов

^{**} 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.

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

$N_{\underline{0}}$	Виды испытаний	Нормативы							
п/п	(тесты)		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак		
Обяза	ательные испытани	ия (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	Касание	Касание	Касание	Касание	Касание	Касание		
	из положения	пола	пола	пола	пола	пола	пола		
	стоя с прямыми	пальцами	пальцами	пальцами	пальцами	пальцами	пальцами		
	ногами на полу тания (тесты) по в	рук ыбору	рук	рук	рук	рук	рук		
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		
	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	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
		времени	времени	времени	времени	времени	времени
	или кросс на						
	3 км по	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
	пересеченной	времени	времени	времени	времени	времени	времени
	местности*						
8.	Плавание	Без учета	Без учета	0.50	Без учета	Без учета	1.05
	50 м (мин, с)	времени	времени	0.30	времени	времени	1.03
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		Турист	ский поход	на дистанцию	5 км	
испы	ичество видов таний (тестов) растной группе	10	10	10	10	10	10
испы котој выпо полу отли	чество видов станий (тестов), рые необходимо олнить для чения знака чия 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)

No		Временной объем
п/п	Виды двигательной деятельности	в неделю, не
11/11		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	90
	спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей	90
	физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой	
	(с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными	90
	играми, другими видами двигательной деятельности	
Вка	никулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не	менее 4 часов

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

No	Виды	Нормативы						
п/п	испытаний		Мальчики	•		Девочки		
	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обя	Обязательные 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	ı	<u> </u>	ı			
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	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	км (мин, с)	10.43	17.43	10.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, c)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	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		Туристск	сий поход с пј	роверкой ту 10 г	ристских навь	іков на дистан	нцию
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**			7	8	6	7	8

^{*} Для бесснежных районов страны.

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

^{**} 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.

государственным образовательным стандартом.

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

<u>№</u> 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 кан	икулярное время ежедневный двигательный режим должен со	ставлять не менее 4 часов

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

				Hop	эмативы			
№	Виды испытаний		Юноши		Девушки			
п/п	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обя	зательные испытани	ія (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, c)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50	
	или на 3 км (мин, c)	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	
	ытания (тесты) по в	ыбору			1			
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	

_	1.6			-				1	1
7.	Метание спортивного	27	32	38	_		_	_	_
	снаряда весом 700 г (м)	2,	3 2	30					
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13		17	2	1
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18	8.45	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		учета эмени	_	лчета иени
	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		учета емени	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	7	20	2	5
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	ŗ	25	3	0
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Турист	ский поход с		туристских н 0 км	авыко	в на дист	анцин	0
исп	ичество видов ытаний (тестов) в растной группе	11	11	11	11		11		11
исп кот выг пол	пичество видов ытаний (тестов), орые необходимо полнить для вучения знака ичия 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 10 часов)

№		Временной объем в
п/п	Виды двигательной деятельности	неделю, не менее
11/ 11		(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
Вк	аникулярное 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

мужчины

		Нормативы							
№	Виды испытаний	ОТ	18 до 24 лет			т 25 до 29 лет			
Π/Π	(тесты)	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой		
		знак	знак	знак	знак	знак	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	12.10		
3.	Подтягивание из								
٥.	виса на высокой								
	перекладине	9	10	13	9	10	12		
	(количество раз)								
	или рывок гири 16	20	30	40	20	30	40		
	кг (количество раз)		50			50			
4.	Наклон из								
	положения стоя с								
	прямыми ногами	6	7	13	5	6	10		
	на гимнастической	Ü	,	10	C	C	10		
	скамье (ниже								
**	уровня скамьи-см)								
	ытания (тесты) по вы	ыбору	T				<u> </u>		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-		
	или прыжок в								
	длину с места	215	230	240	225	230	240		
	толчком двумя	213	230	240	223	230	240		
	ногами (см)								
6.	Метание								
	спортивного	33	35	37	33	35	37		
	снаряда весом	33	33	37	33	33	37		
	700 г (м)								
7.	Бег на лыжах на 5	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00		
	км (мин, с)	20.50	23.30	23.30	27.00	20.00	21.00		
	или кросс на								
	5 км по	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета		
	пересеченной	времени	времени	времени	времени	времени	времени		
	местности*								
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	15	20	25	15	20	25		
	или стоя с опорой	15	20	25	15	20	25		
	локтей о стол или								
	стойку, дистанция								
	– 10 м (очки)								

	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	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
исп	ичество видов ытаний (тестов) в растной группе	10	10	10	10	10	10	
исп кото вып пол	ичество видов ытаний (тестов), орые необходимо олнить для учения знака ичия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	

^{*} Для бесснежных районов страны.

ЖЕНЩИНЫ

				ции						
No	D		Нормативы							
п/п	Виды	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет					
	испытаний	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой			
	(тесты)	знак	знак	знак	знак	знак	знак			
Обя	зательные испыта	ния (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			

^{**} 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.

4	TT			T			1
4.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьисм)	8	11	16	7	9	13
Исп	іытания (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					
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	Туристск	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км						
	туристских								
	навыков								
Кол	ичество видов								
исп	ытаний (тестов) в	11	11	11	11	11	11		
воз	растной группе								
Кол	ичество видов								
исп	ытаний (тестов),								
кот	орые необходимо								
выг	юлнить для	6	7	8	6	7	8		
пол	учения знака								
ОТЛ	ичия								
Ком	иплекса**								

^{*} Для бесснежных районов страны.

- 2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам¹:
- 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.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

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

No		Временной
п/п	Виды двигательной деятельности	объем в неделю,
11/11		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

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).

^{**} 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.

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой	
	атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным	
	играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим	120
	и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и	
	общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе	120
	спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
D		

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)

No		Временной
п/п	Виды двигательной деятельности	объем в неделю,
11/11	виды двигательной деятельности	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	90
	трудовом коллективе	70
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой	
	атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным	
	играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим,	120
	военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей	
	физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе	120
	спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
Вка	никулярное и отпускное время ежелневный двигательный режим долж	сен составлять не

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

МУЖЧИНЫ

		Мужчины Нормативы						
NC-	D	0	т 30 до 34 лет	Порм		т 35 до 39 лет		
№ п/п	Виды испытаний (тесты)			n v		· ·	n v	
11/11	(тесты)	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
05		знак	знак	знак	знак	знак	знак	
	зательные испытани		14.20	12.50	15.20	14.40	12.10	
1. 2.	Бег на 3 км (мин, с) Подтягивание из	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10	
2.	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	
Исп	ытания (тесты) по в	ыбору				l		
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	Туристс	кий поход с пр		уристских на км	выков на диста	нцию
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.

ЖЕНЩИНЫ

No	Нормативы								
	D			порм		25 = 20 =			
п/п	Виды испытаний		от 30 до 34 лет	l n		35 до 39 лет	1		
	(тесты)	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой		
		знак	знак	знак	знак	знак	знак		
Об	Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 2 км	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30		
	(мин, с)	12.43	12.30	12.00	13.13	13.00	12.30		
2.	Подтягивание из								
	виса лежа на								
	низкой	12	15	20	12	15	20		
	Перекладине								
	(количество раз)								
	или сгибание и								
	разгибание рук в								
	упоре лежа на	6	8	12	6	8	12		
	полу (количество								
	pa3)								
3.	Наклон вперед из								
	положения стоя с	Достать			Касание				
	прямыми ногами	скамью	7	9	скамьи	4	6		
	на гимнастической	ладонями	/	9	пальцами рук	4	0		
	скамье (ниже								
	уровня скамьи-см)								
Ис	Испытания (тесты) по выбору								
4.	Прыжок в длину	160	170	185	150	165	180		
	с места (см)	100	1/0	163	130	103	160		
5.	Поднимание	30	35	45	25	30	40		
	туловища из	30	33	43	23	30	40		

^{**} 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.

	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, c)	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	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				нцию	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Ко. ист кот выг	личество видов пытаний (тестов), горые необходимо полнить для пучения знака пичия 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.

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

3. 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
Вот	пускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не мен	нее 3 часов

_

 $^{^{2}}$ Пункт 15 Положения.

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

		Нормативы				
No	Виды испытаний	Муж	чины	Женщины		
п/п	(тесты)	от 40 до 44	от 45 до 49	от 40 до 44	от 45 до 49	
		лет	лет	лет	лет	
Обяза	ательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00	
	или на 3 км	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	
		времени	времени	времени	времени	
2.	Подтягивание из виса	5	4	-	-	
	на высокой перекладине					
	(количество раз)					
	или рывок гири 16 кг	20	15	-	-	
	(количество раз)					
	или подтягивание	-	-	15	10	
	из виса лежа на низкой					
	перекладине (количество раз)					
	или сгибание и разгибание	30	28	12	10	
	рук в упоре лежа на полу					
	(количество раз)					
3.	Наклон вперед из положения					
	стоя с прямыми ногами на		Касание пола	пальцами рук		
	полу					
	тания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из					
	положения лежа	35	30	25	20	
	на спине (количество раз за 1					
	мин) Бег на лыжах на 2 км					
5.		-	-	19.00	21.00	
	(мин, с)	25.00	26.00			
	или на 5 км (мин, с)	35.00	36.00	-	- -	
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета	Без учета	
		Еод утгата	Fon tryong	времени	времени	
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета	Без учета	-	-	
6.	Плавание без учета времени	времени	времени			
υ.	(м)	50	50	50	50	
7.	Стрельба из пневматической					
'.	винтовки из положения сидя					
	или стоя с опорой локтей о	25	25	25	25	
	стол или стойку, дистанция –	23	2.5	23	23	
	10 м (очки)					

	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	поход с провер дистанц	окой туристских дию 5 км	навыков на
	чество видов испытаний ов) в возрастной группе	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	6	6	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 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.

³ Пункт 15 Положения.

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

		Временной			
<u>№</u>	Виды двигательной деятельности	объем в			
Π/Π	виды двигательной деятельности	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,	120			
	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				
4.	Самостоятельные занятия физической культурой,	120			
	в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности				
Вот	В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов				

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

		Нормативы				
No	Виды испытаний	Мужчі	ины	Женщины		
п/п	(тесты)	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до59 лет	
Обя	зательные испытания (тесть	1)				
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.00	13.00	17.00	19.00	
	или на 3 км	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	
		времени	времени	времени	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	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ытания (тесты) по выбору	Касание пола пальцами рук				
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, c)	-	-	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 поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
	ичество видов испытаний тов) 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 Пункт 15 Положения.

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

No		Временной объем
п/п	Виды двигательной деятельности	в неделю, не менее
11/11		(мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой	90
	атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным	
	играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в	
	группах здоровья и общей физической подготовки, участие в	
	спортивных соревнованиях	
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе	120
	спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	
Вот	пускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не ме	енее 2 часов

X. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

NC-	D	Норм	ативы
№ п/п	Виды испытаний	Мужчины	Женщины
11/11	(тесты)	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
Кол	ичество видов испытаний (тестов), которые бходимо выполнить для получения знака ичия Комплекса **	5	5

^{*} Для бесснежных районов страны.

- 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;

-

^{**}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.

⁵ Пункт 15 Положения.

- 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)

No		Временной объем
Π/Π	Виды двигательной деятельности	в неделю, не
11/11		менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической	
	подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при	90
	объектах спорта и по месту жительства	
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием	135
	различных физкультурно-оздоровительных систем	133

XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

3.6	Виды испытаний	Нормативы		
№ п/п		Мужчины	Женщины	
11/11	(тесты) и нормативы	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	
	ичество видов испытаний (тестов) в растной группе	6	6	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4	

^{*} Для бесснежных районов страны.

- 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;

-

^{**}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.

⁶ Пункт 15 Положения.

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)

N.C.		Временной объем
<u>№</u> п/п	Виды двигательной деятельности	в неделю, не
11/11		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	Виды испытаний (тесты)	
физического качества		
умения или навыка		
Скоростные	1. Челночный бег 3x10 м (c)	
возможности	2. 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. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество	
	pa3)	
	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	
	pa3)	
	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)	
	2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
	(достать пол ладонями)	
	3. 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)	
	J. J	

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)
	10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12. 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 16. Плавание без учета времени 50 м 17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
	18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 20. 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)
Скоростно-силовые возможности	 Туристский поход с проверкой туристских навыков Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Метание мяча весом 150 г (м) Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)