

## **ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

В целях исполнения Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» на территории Угличского муниципального района с 2015 года начала осуществляться оценка выполнения государственных требований к уровню физической подготовленности обучающихся и населения Угличского муниципального района при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### **ИЗ ИСТОРИИ ГТО**

Физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» впервые был введен в СССР 11 марта 1931 года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включавшей 15 видов испытаний. Среди них были, как традиционные – бег, плавание, метание гранаты, так и «необычные» для нашего времени – поднимание патронного ящика (32 кг) и передвижение с ним на 50 метров, умение управлять трактором, верховая езда, бег в противогазе и др.

Комплекс ГТО просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз изменялся.

В 1932 году возраст участников ГТО увеличился, и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В нормы БГТО входило 16 нормативов спортивно – технического характера, а также знания санитарного минимума, умение проводить занятия на дому по одному виду спорта, знания одной из спортивных игр и умение судить ее.

Следующие изменения в комплексе «Готов к труду и обороне» произошли в 1946, 1955, 1959, 1965 годах.

Наиболее серьезные изменения в комплексе были внесены 1 марта 1972 года. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенствование», «Смелые и ловкие» и другие. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985 году.

В 1965 – 1966 годах были введены специальные ступени комплекса ГТО для Вооруженных Сил – «Военно – спортивный комплекс» (ВСК) и «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста.

Тогда же была введена еще одна возрастная ступень для школьников 1-2 классов.

В 1974 году начали проводить Всероссийские соревнования по многоборью ГТО.

В 1991 году в связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ, что привело к фактическому прекращению его существования как массового явления.

## **ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ**

В современной России в разные годы и в разных регионах делались попытки возродить ГТО. В 2011 году в Ярославской области стартовал региональный проект возрождения комплекса «Готов к труду и обороне», оператором которого стал спортивный клуб «Буревестник – Верхняя Волга». За три года в проекте приняло участие более 77 000 человек.

В 2011-2012 учебном году 9 700 школьников и студентов Ярославской области сдали нормы ГТО на золотой и серебряный значки. В 2012-2013 учебном году их было 12 300, а через год – уже 15 100 человек из всех двадцати муниципальных образований Ярославской области.

Ярославцы организовали первую в России выставку «История спортивного ордена ГТО», а учащиеся Гаврилов-Яма завоевали право представлять Ярославскую область на Всероссийском фестивале ГТО в 2014 году.

Угличские школьники приняли самое активное участие в региональном проекте по возрождению ГТО.

Только в 2014-2015 учебном году приняло участие в сдаче норм ГТО 27 образовательных учреждений района, 2 890 человек. Это составляет 89,6 % от основной группы здоровья (3223 человека основная группа) АППГ – 87%.

Выполнили нормативы ГТО на золотой и серебряный значки – 676 обучающихся, в том числе 423 - на серебряный значок, 253 – на золотой значок. 118 обучающихся подтвердили выполнение нормативов ГТО: 54 – серебро, 64 – золото.

В 2014-2015 учебном году 75 студентов Угличского индустриально – педагогического колледжа выполнили нормативы ГТО, в том числе 65 – серебряный значок, 10 человек – золотой значок. 8 студентов подтвердили нормативы по сдаче норм ГТО.

## **ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

В марте 2014 года идея возрождения комплекса ГТО была поддержана на Всероссийском уровне. В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения утвержден Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

Первое самое существенное отличие современного комплекса в поставленных целях. Если в 30-х годах он вводился государством для





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 физкультурно-спортивного 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).

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

3. 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	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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.

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

3. 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		





	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 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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.

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	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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 беснежных 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)

№ 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

#### МУЖЧИНЫ

№ 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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,	15	20	25	15	20	25

	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 поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 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
Обязательные 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 скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

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)

№ 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

#### МУЖЧИНЫ

№ 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	18	25	30	18	25	30

	оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 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 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 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (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	Достать скамью	7	9	Касание скамьи	4	6

	стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	ладонями			пальцами рук		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
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	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					



	туристских навыков					
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 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>2</sup>:

- 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
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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
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			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
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
	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			
Количество видов испытаний (тестов) 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 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>3</sup>:

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 (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 до 59 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
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 пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
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 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 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 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>4</sup>:

- 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 (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		

## Х. 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
Обязательные 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
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)	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 скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение 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<sup>5</sup>:

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 (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

\* Для бесснежных районов страны.

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
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

\*\*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 скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение 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 <sup>6</sup>:

- 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 (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 физкультурно-спортивного 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	Челночный бег 3x10 м (с) Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	Бег на 1 км (мин, с) Бег на 1,5 км (мин, с) Бег на 2 км (мин, с) Бег на 3 км (мин, с)
	Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)
	Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)

	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)
Прикладные навыки	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) Бег на лыжах на 2 км (мин, с) Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с) Передвижение на лыжах 2 км Передвижение на лыжах 4 км Передвижение на лыжах 5 км
	Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	Плавание без учета времени 10 м Плавание без учета времени 15 м Плавание без учета времени 25 м Плавание без учета времени 50 м Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)
	Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	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)

## **ВНЕДРЕНИЕ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В УГЛИЧСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ**

Постановлением Администрации района от 23.06.2015 №1073 утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Угличского муниципального района на период 2014 – 2017 годов».

Координацию работы по внедрению ВФСК «ГТО» будет осуществлять Координационный совет по организации поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Угличского муниципального района. Председатель Координационного совета – Ушакова Л.В. – заместитель Главы Администрации района.

Ответственность за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Угличского муниципального района возлагается на Управление физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации Угличского муниципального района.

Предполагается, что в 2015-2016 учебном году активное участие в сдаче нормативов ГТО примут учащиеся школьники и студенты образовательных учреждений района.

С января 2016 года – муниципальные служащие и работники муниципальных учреждений района.

С 2017 года к сдаче норм ГТО предполагается подключить все население на добровольной основе.

В соответствии с федеральными документами прием нормативов ВФСК ГТО проводится в центрах тестирования, которые создаются исполнительными органами государственной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта или органами местного самоуправления.

Такой Центр, с 01 декабря 2015 года начнет функционировать на базе МБУ УМР Спортивный клуб «Спарт».

Функции Центра тестирования: проведение пропаганды и информационной работы, консультационная и методическая помощь гражданам, учреждениям и организациям, прием нормативов ГТО (тестирование населения), ведение учета результатов тестирования участников, формирование протоколов, внесение данных участников тестирования, результатов тестирования и данных сводных протоколов в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО, участие в организации и проведении мероприятий по сдаче нормативов ГТО (Фестивали ГТО, Единые дни сдачи норм ГТО).

## СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

Виды испытаний (тесты)	Спортивное сооружение, адрес	Контактная информация
<p>Челночный бег 3x10м</p> <p>Бег на 30 м</p> <p>Бег 60 м</p> <p>Бег на 100 м</p> <p>Бег на 1 км</p> <p>Бег на 1,5 км</p> <p>Бег на 2 км</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение на 3 км</p> <p>Смешанное передвижение на 4 км</p> <p>Скандинавская ходьба на 2 км</p> <p>Скандинавская ходьба на 3 км</p> <p>Скандинавская ходьба на 4 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о сидении стула</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г</p> <p>Поднятие туловища из положения лежа на спине</p> <p>Бег на лыжах 1 км</p> <p>Бег на лыжах 2 км</p> <p>Бег на лыжах 3 км</p> <p>Бег на лыжах 5 км</p> <p>Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>Передвижение на лыжах 4 км</p> <p>Передвижение на лыжах 5 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м</p>	<p>Стадион «Чайка»</p> <p>г. Углич,</p> <p>ул.Ярославская,</p> <p>д.56</p>	<p>5-01-43</p> <p>МБУ УМР</p> <p>«Спортивный клуб</p> <p>«Спартг»</p>
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре о</p>	<p>Спортивный зал</p> <p>МАОУ ДОД</p> <p>ДЮСШ УМР</p> <p>Спортивный зал</p>	<p>5-77-60</p> <p>МАОУ ДОД ДЮСШ</p> <p>УМР</p> <p>2-51-46</p>

<p>гимнастическую скамейку Сгибание и разгибание рук в упоре о сидении стула Рывок гири 16 кг Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Поднятие туловища из положения лежа на спине Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м</p>	<p>МАУ «Спортивный клуб «Витязь» УМР</p>	<p>МАУ «Спортивный клуб «Витязь» УМР</p>
	<p>Спортивный зал ГОО СПО ЯО «Угличский индустриально-педагогический колледж»</p>	<p>2-22-39 ГООУ ЯО «Угличский индустриально-педагогический колледж»</p>
	<p>Спортивный зал ГОО СПО ЯО «Угличский индустриально-педагогический колледж»</p>	<p>5-00-98 ГООУ ЯО «Угличский индустриально-педагогический колледж»</p>
	<p>Спортивный зал ГОО СПО ЯО «Угличский механико-технологический техникум»</p>	<p>5-17-32 ГООУ ЯО «Угличский механико-технологический колледж»</p>
<p>Прыжок в длину с разбега</p>	<p>Спортивная площадка МОУ СОШ №4</p>	<p>5-62-40 Голокнова Елена Валентиновна – МОУ СОШ №4</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку Сгибание и разгибание рук в упоре о сидении стула Рывок гири 16 кг Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднятие туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Универсальная спортивная площадка Угличский район с. Покровское</p>	<p>5-00-82 СКЦ Слободского сельского поселения</p>
	<p>Универсальная спортивная площадка Угличский район д. Клясово</p>	<p>4-72-45 СКЦ Отрадновского сельского поселения</p>
	<p>Универсальная спортивная площадка Угличский район п. Алтыново</p>	<p>4-72-45 СКЦ Отрадновского сельского поселения</p>
	<p>Универсальная спортивная площадка Угличский район п. Сосновый</p>	<p>4-72-45 СКЦ Улейминского сельского поселения</p>
	<p>Универсальная спортивная площадка г. Углич Ленинское шоссе д.1</p>	<p>2-34-84 МУ Молодежный центр «Солнечный» УМР</p>
	<p>Спортивная</p>	<p>2-22-39</p>

	площадка УИПК г. Углич, ул. Опарина, д.2	ГПОУ ЯО «Угличский индустриально- педагогический колледж»
	Спортивная площадка УИПК г. Углич, Рыбинское шоссе, д.39	5-00-98 ГПОУ ЯО «Угличский индустриально- педагогический колледж»
	Спортивная площадка УМТК г. Углич, ул. Северная, д.1	5-17-32 ГПОУ ЯО «Угличский механико- технологический колледж»
	Спортивная площадка для занятий воркаутом, силовой гимнастикой и подготовке к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	Киселева Анна Владимировна
Бег на лыжах 1 км Бег на лыжах 2 км Бег на лыжах 3 км Бег на лыжах 5 км Передвижение на лыжах 2 км Передвижение на лыжах 4 км Передвижение на лыжах 5 км	Лыжная трасса в районе Угличского механико- технологического колледжа	5-01-43 МБУ УМР «Спортивный клуб «Спарт»
	Лыжная трасса с. Ильинское	4-26-61 СКЦ Ильинского сельского поселения
Плавание без учета времени 10 м Плавание без учета времени 15 м Плавание без учета времени 25 м Плавание без учета времени 50 м Плавание на 50 м с учетом времени	Плавательный бассейн санатория «Углич»	2-24-35 Отдел физической культуры и спорта Управления физической культуры, спорта и молодежной политики
Туристический поход с проверкой туристических навыков	Маршрут Углич - Игорев ручей	5-01-43 МБУ УМР «Спортивный клуб «Спарт»

### ЧТОБЫ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ВФСК ГТО

Что бы стать участников ВФСК ГТО необходимо:

- направить в Центр тестирования заявку на прохождение тестирования (лично, по почте либо по электронной почте);

- зарегистрироваться на сайте ГТО. РУ;
- получить медицинское заключение о допуске к тестированию;
- на основании заявок Центр тестирования формирует единый список участников сдачи норм ВФСК «ГТО» на 2016 год, составляет график проведения тестирования, информирует население о датах сдачи норм ГТО (в СМИ, на официальном сайте Администрации Угличского муниципального района).

➤ Сдача нормативов ВФСК «ГТО» будет проходить в рамках Фестивалей ГТО «Начни с себя», приуроченных к Олимпийскому дню (июнь 2016 года), Всероссийскому Дню физкультурника (август 2016 года), Дню Здоровья в Угличе (сентябрь 2016 года) и рамках Единых дней сдачи норм ГТО (в течение 2016 года).

### **НАГРАЖДЕНИЕ ЗНАКАМИ ОТЛИЧИЯ ГТО**

Протоколы выполнения государственных требований являются основанием для предоставления участника к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО: золотой, серебряный, бронзовый значки.

Решение о награждении принимаются: на бронзовый и серебряный значок – Агентством по физической культуре и спорту Ярославской области; на золотой – Министерством спорта РФ.

### **ВЫПУСКНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РАЙОНА И УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В связи с тем, что Правилами приема на обучение в учреждения высшего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. N 839 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год») предусмотрено начисление дополнительных баллов для поступающих, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знаки.

Для обеспечения возможности участия в тестировании ВФСК «ГТО» выпускников общеобразовательных учреждений и учреждений профессионального образования 2016 года на базе МАОУ ДОД ДЮСШ УМР с ноября 2015 года по май 2016 года будет функционировать межшкольное место тестирования для выпускников 2016 года.

Выпускники 2016 года, успешно прошедшие тестирование, получают официальные документы до 20 июня 2016 года.

### **МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВФСК «ГТО»**

Медицинское сопровождение сдачи норм ВФСК «ГТО» организуется в соответствии с Приказом Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 25.02.2015 № 241 «О медицинском обеспечении мероприятий по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( среди обучающихся в образовательных организациях Ярославской области», методическими



рекомендациями по организации медицинского сопровождения выполнения ВФСК «ГТО», утвержденными Российской Ассоциацией по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов.

Медицинский допуск проводится на основании результатов диспансеризации или профилактических медицинских осмотров обучающихся и населения в текущем году. При проведении сдачи норм ВФСК ГТО будет обеспечено присутствие медицинского работника.

### КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

<p>Отдел физической культуры и спорта Управления физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации Угличского муниципального района</p>	<p>Беликова Ольга Викторовна – заместитель начальника Управления - начальник отдела физической культуры и спорта Горбунов Евгений Владимирович – главный специалист отдела физической культуры и спорта Управления</p>	<p>2-24-35 <a href="mailto:belikova@odmol.ru">belikova@odmol.ru</a>  2-24-35 <a href="mailto:jonnnik7@mail.ru">jonnnik7@mail.ru</a></p>
<p>Управление образования Администрации Угличского муниципального района</p>	<p>Муравьева Александра Владимировна – ведущий специалист Управления</p>	<p>2-10-57 <a href="mailto:muravieva@uglich.adm.yar.ru">muravieva@uglich.adm.yar.ru</a></p>
<p>Центр тестирования МБУ УМР «Спортивный клуб «Спарт»</p>		<p>5-01-43 <a href="mailto:spartuglich@rambler.ru">spartuglich@rambler.ru</a></p>
<p>Межшкольное место тестирования на базе МАОУ ДОД Детская юношеская спортивная школа УМР</p>		<p>5-77-60 <a href="mailto:dush_uglich@mail.ru">dush_uglich@mail.ru</a></p>

Федеральные нормативные документы по ВФСК ГТО размещены на сайте Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru> Региональные нормативные документы по введению ВФСК ГТО размещены на сайте ГТО 76. РФ.