**Уважаемые родители, учащиеся и гости!**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



На сайте <http://www.gto-normy.ru/> вы можете узнать много полезной информации по всем ступеням ГТО: о нормах, видах испытаний,  нормативных документах. При желании сдать нормативы вами или вашим ребенком, вам необходимо зарегистрироваться на этом сайте и зарегистрировать вашего ребенка. Старшеклассники могут самостоятельно зарегистрировать себя. Для чего это нужно? Это нужно для того, что бы в дальнейшем отслеживать на официальном уровне свои результаты, которые будут вноситься центром ГТО, который и будет проводить прием нормативов. Такие центры создаются во всех муниципальных учреждениях и руководят ими государственные отделы спорта и молодежной политики. Любой школьник может участвовать в сдаче норм ГТО, если он будет зарегистрирован на этом сайте, он сможет отслеживать внесение в протоколы своих результатов.

**С интересующей Вас информацией**

 **по введению ВФСК «Готов к труду и обороне» можно также познакомиться**

**на следующих сайтах:**

1. Указ президента Российской федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» gto.ru/document

2. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края [www.sportobr.ru](http://www.sportobr.ru)

2.Приказ Министерства спорта РФ «О награждении знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) gto.ru/document

3. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края «О награждении знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [www.sportobr.ru](http://www.sportobr.ru);

4. Положение о Летнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [www.sportobr.ru](http://www.sportobr.ru);

5. Положение о Зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Краснодарского края, посвященного 85-летию отечественного комплекса ГТО [www.sportobr.ru](http://www.sportobr.ru);

6. Методические рекомендации по учету индивидуальных достижений поступающих при приеме на обучение по программамбакалавриата и специалитета [www.sportobr.ru](http://www.sportobr.ru);

7. Сведения о количестве дополнительных баллов, начисляемых организациями высшего профессионального образования за наличие золотого знака отличия ВФСК ГТО [www.sportobr.ru](http://www.sportobr.ru);

8. Официальный сайт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

**Зачем детям сдавать нормы ГТО?**

Введение комплекса ГТО - необходимый процесс для воспитания личности ребенка, который должен в первую очередь улучшить физическую форму подрастающего поколения. Он поможет выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной. У ребят, которые много времени проводят на свежем воздухе, исключается возможность появления синдрома под названием «кислородное голодание».

Получив значок, они могут начать готовиться к взрослой спортивной жизни

 К сдаче нормативов ГТО допускаются учащиеся различных групп здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий. Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

**Нормативные требования ВФСК ГТО**

# **I СТУПЕНЬ (1 - 2 классов, 6 - 8 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мальчики  | Девочки  |
| Бронзовый Серебряный Золотой  | Бронзовый Серебряный Золотой  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| **1.**  | **Челночный бег** **3х10 м (сек.)**  | 10,4  | 10,1  | 9,2  | 10,9  | 10,7  | 9,7  |
| **или бег на 30 м (сек.)**  | 6,9  | 6,7  | 5,9  | 7,2  | 7,0  | 6,2  |
| **2.**  | **Смешанное передвижение** **(1 км)**  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| **3.**  | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**  | 115  | 120  | 140  | 110  | 115  | 135  |
| **4.**  | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** **(кол-во раз)**  | 2  | 3  | 4  | -  | -  | -  |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)**  | 5  | 6  | 13  | 4  | 5  | 11  |
| **5.**  | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)**  | 7  | 9  | 17  | 4  | 5  | 11  |
| **6.**  | **Наклон вперед из положения** **стоя с** **прямыми ногами на полу**  | Достать пол пальцами  | Достать пол пальцами  | Достать пол ладонями  | Достать пол пальцами  | Достать пол пальцами  | Достать пол ладонями  |
| **Испытания (тесты) по выбору**  |
| **7.**  | **Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)**  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  |
| **8.**  | **Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)**  | 8.45  | 8.30  | 8.00  | 9.15  | 9.00  | 8.30  |
| **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** **1 км по пересеченной местности\***  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| **9.**  | **Плавание без учета времени (м)**  | 10  | 10  | 15  | 10  | 10  | 15  |
| **Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе**  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  |
| **Кол-во видов испытаний (тестов),** **которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\***  | 4  | 5  | 6  | 4  | 5  | 6  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

 **Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 70  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 120  |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)  | 150  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях  | Не менее 120  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности  | Не менее 160  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов  |

**II СТУПЕНЬ3 - 4 класс 9 - 10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики  | Девочки  |  |
|  Бронзовый Серебряный Золотой  |  Бронзовый Серебряный Золотой |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1.  | **Бег на 60 м (сек.)**  | 12,0  | 11,6  | 10,5  | 12,9  | 12,3  | 11,0  |
| 2.  | **Бег на 1 км (мин., сек.)** | 7.10  | 6.10  | 4.50  | 6.50  | 6.30  | 6.00  |
| 3.  | **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  |
| 4.  | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)**  | 2  | 3  | 5  | -  | -  | -  |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)**  | -  | -  | -  | 7  | 9  | 15  |
| 5.  | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)**  | 9  | 12  | 16  | 5  | 7  | 12  |
| 6.  | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | ДостатьПолпальцами | Достать пол пальцами | Достать полладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами  | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |  |
| 7.  | **Метание мяча весом 150 г** **(м)** | 24  | 27  | 32  | 13  | 15  | 17  |
| 8.  | **Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)**  | 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  |
| 9.  | **Плавание без учета времени (м)**  | 25  | 25  | 50  | 25  | 25  | 50  |
| **Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе**  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  |
| **Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\***  | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

1. **Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 105  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)  | 150  |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях  | Не менее 180  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 160  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов  |

**III СТУПЕНЬ 5 - 6 классов, 11 - 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мальчики  |  | Девочки  |  |
| Бронзовый Серебряный Золотой  | БронзовыйСеребряный Золотой  |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |  |
| 1.  | Бег на 60 м (сек.)  | 11,0  | 10,8  | 9,9  | 11,4  | 11,2  | 10,3  |
| 2.  | Бег на 1,5 км (мин., сек.)  | 8.35  | 7.55  | 7.10  | 8.55  | 8.35  | 8.00  |
| или на 2 км (мин., сек.)  | 10.25  | 10.00  | 9.30  | 12.30  | 12.00  | 11.30  |
| 3.  | 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  |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 3  | 4  | 7  | -  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -  | -  | -  | 9  | 11  | 17  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 12  | 14  | 20  | 7  | 8  | 14  |
| Испытания (тесты) по выбору:  |  |  |
| 5.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 25  | 28  | 34  | 14  | 18  | 22  |
| 6.  | Бег на лыжах на 2 км (мин.сек.)  | 14.10  | 13.50  | 13.00  | 14.50  | 14.30  | 13.50  |
| или на 3 км  | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени  | Без учета времени  | Без учета времени  |
| 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  |
| 7.  | Плавание 50 м (мин., сек.)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.50  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.05  |
| 8.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достать пол пальцами  | Достать пол пальцами  | Достать пол ладонями  | Достать пол пальцами  |  Достать пол пальцами  | Достать пол ладонями  |
| 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  |
| 10.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

1. **Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 105  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)  | 150  |
| 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 соревнованиях  | Не менее 240  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой(с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 160  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

**IV СТУПЕНЬ 7 - 9 классов 13 - 15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мальчики  | Девочки  |  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |
| 1.  | Бег на 60 м (сек.)  | 10,0  | 9,7  | 8,7  | 10,9  | 10,6  | 9,6  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 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.  | 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  |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 4  |  6  | 10  |  -  |  -  |  -  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  -  |  -  |  -  | 9  | 11  | 18  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  |  -  |  -  |  -  | 7  |  9  | 15  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  | 30  | 36  | 47  | 25  | 30  | 40  |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на п**ол**у | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами  | Достать пол пальцами  | Достать пол ладонями |
|  Испытания (тесты) по выбору:  |  |  |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30  | 35  | 40  | 18  | 21  | 26  |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин. сек.)  | 18.45  | 17.45  | 16.30  | 22.30  | 21.30  | 19.30  |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 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., сек.)  | 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  |  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

1. **Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 140  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)  | 120  |
| 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 соревнованиях  | Не менее 270  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 180  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

**V СТУПЕНЬ 10 - 11 класс 16 - 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Юноши  | Девушки  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 100 м (сек.)  | 14,6  | 14,3  | 13,8  | 18,0  | 17,6  | 16,3  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 9.20  | 8.50  | 7.50  | 11.50  | 11.20  | 9.50  |
| или на 3 км (мин., сек.)  | 15.10  | 14.40  | 13.10  | -  | -  | -  |
| 3.  | 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  |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 8  | 10  | 13  | -  | -  | -  |
| или рывок гири(кол-во раз)  | 15  | 25  | 35  | -  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз) | -  | -  | -  | 11  | 13  | 19  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | -  | -  | -  | 9  | 10  | 16  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)  | 30  | 40  | 50  | 20  | 30  | 40  |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | + 6  | + 8  | + 13  | + 7  | + 9  | + 16  |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 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., сек.)  | -  | -  | -  | 19.15  | 18.45  | 17.30  |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 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., сек.)  | 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  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

1. **Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 105  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135  |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)  | 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 военноприкладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях  | Не менее 270  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 150  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

# **VI СТУПЕНЬ 18 - 29 лет М У Ж Ч И Н Ы**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Возраст (лет)  |
| 18–24  | 25–29  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 100 м (сек.)  | 15,1  | 14,8  | 13,5  | 15,0  | 14,6  | 13,9  |
| 2.  | Бег на 3 км (мин., сек.)  | 14.00  | 13.30  | 12.30  | 14.50  | 13.50  | 12.10  |
| 3.  | 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  |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 9  | 10  | 13  | 9  | 10  | 12  |
| или рывок гири (кол-во раз)  | 20  | 30  | 40  | 20  | 30  | 40  |
| 5.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | + 6  | + 7  | + 13  | + 5  | + 6  | + 10  |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 6.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 33  | 35  | 37  | 33  | 35  | 37  |
| 7.  | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)  | 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., сек.)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.42  | Без учета времени  | Без учета времени  | 0.43  |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15  | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)  | 18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
| 10.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков  |  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**VI СТУПЕНЬ 18 - 29 лет Ж Е Н Щ И Н Ы**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Возраст (лет)  |
| 18 - 24  | 25 - 29  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 100 м (сек.)  | 17,5  | 17,0  | 16,5  | 17,9  | 17,5  | 16,8  |
| 2.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 11.35  | 11.15  | 10.30  | 11.50  | 11.30  | 11.00  |
| 3.  | 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  |
| .  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | 10  | 15  | 20  | 10  | 15  | 20  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 10  | 12  | 14  | 10  | 12  | 14  |
| 5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  | 34  | 40  | 47  | 30  | 35  | 40  |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(см)  | + 8  | + 11  | + 16  | + 7  | + 9  | + 13  |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  | 14  | 17  | 21  | 13  | 16  | 19  |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)  | 20.20  | 19.30  | 18.00  | 21.00  | 20.00  | 18.00  |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 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., сек.)  | 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  |  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

1. **Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму**

**Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 140  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 180  |
| 3.  | Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)  | 100  |
| 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 соревнованиях  | Не менее 210  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 150  |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

**Мужчины и женщины 25 - 29 лет (не менее 8 часов)**

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

**VII СТУПЕНЬ 30 - 39 лет М У Ж Ч И Н Ы**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Возраст (лет)  |
| 30–34  | 35–39  |
| Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой знак  | Бронзовый знак  | Серебряный знак  | Золотой Знак  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 3 км (мин., сек.)  | 15.10  | 14.20  | 12.50  | 15.30  | 14.40  | 13.10  |
| 2.  | Прыжок в длину с места (см)  | 220  | 225  | 235  | 210  | 215  | 225  |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 4  | 6  | 9  | 4  | 5  | 8  |
| или рывок гири (кол-во раз)  | 20  | 30  | 40  | 20  | 30  | 40  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | Достать пол пальцами  | + 4  | + 6  | Достать пол пальцами  | +2  | +4  |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 5.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 31  | 33  | 36  | 30  | 32  | 35  |
| 6.  | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)  | 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., сек.)  | 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  | 18  | 25  | 30  | 18  | 25  | 30  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)  |  |  |  |  |  |  |
| 9.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков  |  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6  | 7  |

**VII СТУПЕНЬ 30 - 39 лет Ж Е Н Щ И Н Ы**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Возраст (лет)  |
| 30–34  | 35–39  |
| **Бронзовый знак**  | **Серебря****ный знак**  | **Золотой знак**  | **Бронзовый знак**  | **Серебря****ныйзнак**  | **Золотой знак**  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 12.45  | 12.30  | 12.00  | 13.15  | 13.00  | 12.30  |
| 2.  | Прыжок в длину с места (см)  | 160  | 170  | 185  | 150  | 165  | 180  |
| 3.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | 12  | 15  | 20  | 12  | 15  | 20  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 6  | 8  | 12  | 6  | 8  | 12  |
| 4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30  | 35  | 45  | 25  | 30  | 40  |
| 5.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | Достать полладонями | + 7 | + 9 | Достать полпальцами | + 4 | + 6 |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |  |
| 6.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  | 13  | 16  | 19  | –  | –  | –  |
| 7.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)  | 22,00  | 21.00  | 19.00  | 23,00  | 22.00  | 20.00  |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 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 времен и  |
| 8.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.25  | Без учета времени  | Без учета времени  | 1.30  |
| 9.  | Стрельба из пневматическ ой 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  |  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10  | 10  | 10  | 9  | 9  | 9  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6  | 7  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

1. **Знания и умения -** в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму**

**Мужчины и женщины 30 – 39 лет (не менее 8 часов)**

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

**VIII СТУПЕНЬ (мужчины и женщины 40 - 49 лет)**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мужчины  | Женщины  |
| 40 - 44 лет  | 45 - 49 лет  | 40 - 44 лет  | 45 - 49 лет  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 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 (кол-во раз)  | 5  | 4  | -  | -  |
| или рывок гири (кол-во раз)  | 20  | 15  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -  | -  | 15  | 10  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 30  | 28  | 12  | 10  |
| 3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  | 35  | 30  | 25  | 20  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достать пол пальцами  |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 5.  | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)  | -  | -  | 19.00  | 21.00  |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 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  | В соответствии с возрастными требованиями  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 8  | 8  | 8  | 8  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\*  | 5  | 5  | 5  | 4  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

1. **Знания и умения -** в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 7 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 180  |
| 2.  | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)  | 75  |
| 3.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях  | Не менее 90  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 120  |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов  |

**IX СТУПЕНЬ (мужчины и женщины, 50 – 59 лет)**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды испытаний (тесты)  | Мужчины  | Женщины  |
| 50 – 54 лет  | 55 – 59 лет  | 50 – 54 лет  | 55 – 59 лет  |
| Обязательные испытания (тесты)  |
| 1.  | Бег на 2 км (мин., сек.)  | 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 (кол-во раз)  | 3  | 2  | -  | -  |
| или рывок гири (кол-во раз)  | 15  | 10  | -  | -  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -  | -  | 10  | 8  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 25  | 20  | 8  | 6  |
| 3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  | 25  | 20  | 15  | 12  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достать пол пальцами  |
| Испытания (тесты) по выбору  |
| 5.  | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)  | -  | -  | 23.00  | 25.00  |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 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  |  | В соответствии с возрастными требованиями  |  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 8  |  | 8  | 8  |  | 8  |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса  | 5  |  | 4  | 4  |  | 4  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

1. **Знания и умения -** в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 7 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 180  |
| 2.  | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)  | 75  |
| 3.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях  | Не менее 90  |
| 4.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 120  |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов  |

# **X СТУПЕНЬ (мужчины и женщины, 60-69 лет)**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

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

# XI СТУПЕНЬ (мужчины и женщины, 70 лет и старше)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

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

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

1. **Знания и умения -** в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 140  |
| 2.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях  | Не менее 90  |
| 3.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 130  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого этапа внедрения Комплекса.

1. **Знания и умения -** в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин.  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Не менее 140  |
| 2.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, туризму и др.), в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях  | Не менее 90  |
| 3.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности  | Не менее 130  |