

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол_1
от 28.08.2014

Утверждаю:

директор МБОУ

Кошурниковской ООШ №22

Н.П.Климова

приказ №130 от 29.08.2014



ПОЛОЖЕНИЕ

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации (далее — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее — нормативы).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:
 - а) добровольность и доступность;
 - б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

1

- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

2. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

III. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень — от 6 до 8 лет;
- вторая ступень — от 9 до 10 лет;
- третья ступень — от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
- пятая ступень — от 16 до 17 лет;
- шестая ступень — от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
- девятая ступень — от 50 до 59 лет;
- десятая ступень — от 60 до 69 лет

2. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения

нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

3. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

4. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

5. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

6. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый
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 ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
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

ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. 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 СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ 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.)	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	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)	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					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	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
*Для бесснежных районов страны.							
Кол-во видов испытаний (тестов).		5	6	7	5	6	7

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

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

3. 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

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	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

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 ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
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 ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. 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

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ 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	175	185	200	150	155	175

	места толчком двумя ногами (см)						
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 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 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 пневматическо й 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 ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. 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

(юноши и девушки 10 - 11 классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ 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

ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

3. 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 военно-прикладным 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

(мужчины и женщины 18 - 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9

	(сек.)						
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 времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
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,	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	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 ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й 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
4	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 гимнастическо й 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 ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. 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.

3. 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

(мужчины и женщины 30 - 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

МУЖЧИНЫ

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		30–34			35–39		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й 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 гимнастическо й скамье (см)	Достать пол пальцам и	+ 4	+ 6	Достать пол пальцам и	+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 времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
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	15	20	25	15	20	25

	пневматическо й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
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

*Для бесснежных районов страны.

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

Ж Е Н Щ И Н Ы

№		Возраст (лет)
---	--	---------------

п/п	Виды испытаний (тесты)	30–34			35–39		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	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 ладонями	+ 7	+ 9	Достать пальцами	+ 4	+ 6
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	13	16	19	–	–	–

	(м)						
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 времени
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 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	В соответствии с возрастными требованиями					

навыков						
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 ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

2. 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.

3. 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.	<p>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</p>	<p>Не менее 120</p>
4.	<p>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности</p>	<p>Не менее 120</p>
<p>В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов</p>		

VIII СТУПЕНЬ

(мужчины и женщины 40 - 49 лет)

1. 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 ГТО. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО 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 ГТО.

2. 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.

3. 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

(мужчины и женщины, 50 – 59 лет)

1. 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

* Для бесснежных районов страны.

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

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО 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 ГТО.

2. 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.

3. 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)

№ 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

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

*Для бесснежных районов страны.

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

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО 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 ГТО.

2. 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.

3. 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

7. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

8. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

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

- 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.

10. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности,

необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

IV. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.
2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».