**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** | 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 | 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 пол  ладонями | + 7 | + 9 | Достать пол  пальцами | + 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 |