



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ – ЮГРА

(Тюменская область)

Департамент физической
культуры и спорта
Ханты-Мансийского
автономного округа -
Югры

Департамент
образования и молодежной
политики
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры

Департамент
здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа –
Югры

ПРИКАЗ

№ 2434 от 02 . 12 . 2014г. № 1526 от 01 . 11 . 2014г. № 1210 от 03 . 12 . 2014г.

г. Ханты-Мансийск

О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014-2015 годов на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», распоряжением Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 14 апреля 2014 года № 214-рг «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации, распоряжением Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30 июля 2014 года № 453-рг «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) на период 2014-2017 годов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

П Р И К А З Ы В А Е М:

1. Утвердить:

1.1. порядок внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2014-2015 году (приложение 1);

1.2. перечень требований к уровню физической подготовленности детей, подростков и молодежи образовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (приложение 2).

2. Департаменту образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департаменту здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Департаменту физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры назначить специалистов, отвечающих за проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на уровне автономного округа.

3. Руководителям органов управления образования и физической культурой и спортом муниципальных образований, главным врачам медицинских организаций автономного округа, обеспечивающих медицинское сопровождение обучающихся в образовательных организациях, рекомендуем:

3.1. назначить ответственных за проведение мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) межведомственными приказами;

3.2. назначить в образовательных организациях специалистов, отвечающих за проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3.3. обеспечить проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа-Югры.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляем за собой.

Директор Департамента
физической культуры и
спорта
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
Е.Л. Редькин



Директор Департамента
образования и молодежной
политики
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
Л.Н. Ковешникова



Директор Департамента
здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
А.В. Филимонов



Приложение 1
к приказу от 24.11 2014 г. № 02.12.
к приказу от 01.11. 2014 г. № 1526
к приказу от 02.12 2014 г. № 1210

**Порядок внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях на
территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
на период 2014-2015 годов**

| № | Этапы | Сроки проведения | Форма предоставления информации | Исполнители | Контроль |
|---|--|---|--|--|---|
| 1 | Назначение ответственных, отвечающих за проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальных образованиях | до 15 декабря 2014 года | Приказ о назначении ответственных за проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в муниципальных образованиях | Органы управления образованием и физической культурой и спортом муниципальных образований, главные врачи медицинских организаций автономного округа, обеспечивающих медицинское сопровождение обучающихся в образовательных организациях | Департамент образования и молодежной политики автономного округа Департамент физической культуры и спорта автономного округа Департамент здравоохранения автономного округа |
| 2 | Назначение специалистов, отвечающих за проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях | до 15 января 2015 года | Приказ о назначении ответственных за проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях | Руководители образовательных учреждений | Департамент образования и молодежной политики автономного округа |
| 3 | Проведение курсов повышения квалификации и семинаров для специалистов, участвующих в проведении Всероссийского физкультурно- | январь-март апрель-май сентябрь-октябрь | Отчет о проведении курсов повышения квалификации и семинаров для специалистов, участвующих в проведении | Автономное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского | Департамент физической культуры и спорта автономного округа Департамент образования и молодежной |

| | | | | | |
|---|--|----------------|---|--|--|
| | спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" | | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" | резерва» | политики автономного округа |
| 4 | Проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в образовательных организациях и передача данных в автономное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» | в течение года | Электронные носители | Ответственные специалисты образовательных организаций | Ответственные специалисты муниципальных образований и автономного округа |
| 5 | Формирование и обработка окружной информационной базы данных Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в образовательных организациях | в течение года | Электронная база данных | Автономное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» | Департамент физической культуры и спорта автономного округа |

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 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. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |

| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и |
|---|---|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

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

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

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета 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 |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам и рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-

силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|-------------------|------|-------------------|-------------------|------|
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|--------------------------------|--|
|-------|--------------------------------|--|

| | | |
|----|---|-----|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | ногами (см) | | | | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения

прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ЖЕНЩИНЫ

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

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

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

¹ Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|--|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 3. | Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Приложение
к государственным требованиям к
уровню физической
подготовленности населения при
выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний (тесты) |
|---|--|
| Скоростные возможности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с) |
| Сила | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) 9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость | <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) |

| | | |
|-------------------------------|-----|---|
| Прикладные навыки | 1. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) |
| | 2. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) |
| | 3. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) |
| | 4. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) |
| | 5. | Передвижение на лыжах 2 км |
| | 6. | Передвижение на лыжах 4 км |
| | 7. | Передвижение на лыжах 5 км |
| | 8. | Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) |
| | 9. | Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) |
| | 10. | Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) |
| | 11. | Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) |
| | 12. | Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
| | 13. | Плавание без учета времени 10 м |
| | 14. | Плавание без учета времени 15 м |
| | 15. | Плавание без учета времени 25 м |
| | 16. | Плавание без учета времени 50 м |
| | 17. | Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с) |
| | 18. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) |
| | 19. | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) |
| | 20. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) |
| | 21. | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) |
| | 22. | Туристский поход с проверкой туристских навыков |
| Скоростно-силовые возможности | 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| | 2. | Прыжок в длину с разбега (см) |
| | 3. | Метание мяча весом 150 г (м) |
| | 4. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) |
| | 5. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| | 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| Координационные способности | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |