

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета  
от 02.02.2024 № 03

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора КГБ ПОУ  
«ПМК»  
от 07.02.2024 № 06

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о подготовке и сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне»**  
в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении  
«Приморский многопрофильный колледж»

### 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 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 возрастных групп сотрудников, преподавателей и обучающихся колледжа.

1.2 Положение разработано в соответствии с:

- Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014 года № 540,

- Распоряжением Правительства Российской Федерации «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 30 июня 2014 года № 1165-р,

- Приказом Министерства спорта России «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и присвоения им спортивных разрядов» от 18 февраля 2015 года,

- Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 декабря 2015 года №08-1447.

- Приказом Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628), пунктом 7 и абзацем вторым пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2018, № 50, ст. 7755; официальный интернет-портал правовой информации [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 18.01.2023,

№ 0001202301180019),

1.3 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования физической подготовленности граждан Российской Федерации.

1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 15 до 70 лет и старше) сотрудников, преподавателей и обучающихся установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовым значкам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

## **2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

2.1 Целями физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО в колледже ГТО) является:

- формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающейся молодежи;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в колледже.

2.2 Задачи комплекса ГТО:

- формирование у молодежи устойчивого интереса к развитию собственных морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеурочной деятельности по развитию массовой и физической культуры в колледже;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

### **3 ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее положение рекомендуется к применению по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО для сотрудников, преподавателей и обучающихся всех специальностей, и профессий колледжа.

#### ***Содержание и условия сдачи норм комплекса ГТО***

3.1 Комплекс ГТО в колледже состоит из ступеней (с 5 по 11) контрольных тестов, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками.

3.2 Каждый участник сдает комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом.

3.3 Перечень видов испытаний Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в приложении 1.

### **4 ПОДГОТОВКА И СДАЧА НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

4.1 Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов комплекса в колледже являются: учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия и занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях по видам спорта.

4.2 Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и контрольно-тестовые занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.

4.3 Началом работы по подготовке и сдаче норм Комплекса ГТО является соответствующий приказ руководителя колледжа, в котором утверждается состав комиссии по приему нормативов.

4.4 Приморский многопрофильный колледж самостоятельно осуществляет организацию приема нормативов Комплекса ГТО.

4.5 Государственные требования к уровню физической подготовленности участников при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» осуществляются на основании постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 года № 172.

### **5 КОМИССИЯ ПО СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

5.1 Комиссия по сдаче норм комплекса ГТО создается в колледже для организации и планировании работы по приему норм ГТО и подготовке соответствующей документации и утверждается приказом руководителя колледжа.

5.2 В состав комиссии по сдаче норм комплекса ГТО могут входить:

- руководитель (заместитель руководителя) колледжа;
- руководитель физического воспитания;
- преподаватели физической культуры колледжа;

- обучающиеся из числа спортсменов.

5.3 Комиссия по приему нормативов ГТО, в течение 10 рабочих дней с момента назначения, разрабатывает план мероприятий по сдаче комплекса ГТО.

5.4 В комиссии может назначаться ответственное лицо (секретарь), которое оформляет итоговые протоколы по сдаче норм комплекса ГТО.

5.5 Информация по возрождению Комплекса ГТО доводится до всех работников и обучающихся колледжа.

## **6 ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ) И НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО**

6.1 Виды испытаний (тесты) и нормативы включают:

Виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан:

- нормативы, позволяющие оценивать разносторонность (гармоничность) развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

- нормативы, позволяющие оценивать разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

5.1. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные и по выбору. Обязательные испытания (тесты), в соответствии со степенями подразделяются на:

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

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями подразделяются на:

- -испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

- -испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

## **7 УДОСТОВЕРЕНИЯ И ЗНАЧКИ КОМПЛЕКСА**

7.1 Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности обучения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», награждаются соответствующим удостоверением и знаком отличия соответствующих ступеней согласно утвержденным образцам. •

7.2 Вручение удостоверений и значков соответствующих ступеней, успешно сдавшим нормы Комплекса ГТО, осуществляется руководителем колледжа в торжественной обстановке.

7.3 Основанием для вручения удостоверений и значков соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса, является соответствующий приказ руководителя колледжа.

7.4 При утрате удостоверения или значка их дубликаты не выдаются. Для получения значка или удостоверения необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующих ступеней комплекса.

## **8 ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

5.2. Проверка знаний и умений осуществляется по следующим разделам:

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 истории развития физической культуры и спорта;

д) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

8.1 Для подготовки участников сдачи норм комплекса ГТО предусматривается объем различных видов двигательной деятельности, необходимой для самостоятельной подготовки к выполнению видов подготовки испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

## **9 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

9.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований сотрудниками, преподавателями и обучающимися различных возрастных групп в рамках международного движения «Спорт для всех» (Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540/25).

9.2 Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Постановление Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540/25).

## **10 СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

10.1 Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в колледже осуществляется комиссией по приему нормативов ГТО.

10.2 Информационное обеспечение введения и реализации Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется:

– По адресу: Почтовый адрес Колледжа: 692851 г. Партизанск, Приморского края, ул. Техникумовская, д.

– Официальный сайт Колледжа в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет": <http://pmk.partizansk.org>.

10.3 Комиссия по приему нормативов ГТО осуществляет учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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

**I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Пятая ступень  
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физ ичес кие каче
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								

5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	54,0	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности</b>
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

**Шестая ступень  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование испытания (теста)</b>	<b>Нормативы</b>						<b>Физические качества, прикладные навыки</b>
		<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>			
		<b>Уровень сложности</b>						
		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	<b>Скоростные возможности</b>
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	<b>Выносливость</b>
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса							

3	лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	49,0	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности</b>
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул ежедневный двигательный не менее 4 часов			

**Седьмая ступень  
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой							

3	перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	49,0	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности (мин)</b>
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	5 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности Участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

**Восьмая ступень**  
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование испытания (теста)</b>	<b>Нормативы</b>						<b>Физическое качество, прикладные</b>
		<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
		<b>Уровень сложности</b>						
		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	<b>Скоростные</b>
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	<b>Выносливость</b>
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
3	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и							

	разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	<b>Гибкость</b>
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	<b>Прикладные навыки</b>
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	58,0	48,0	1:28	1:13	58,0	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	



Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоро рост ные возм
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
3	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	Сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17	
4	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14	
Испытания (тесты) по выбору								
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скорость

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	Прикладные навыки
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	53,0	1:30	1:15	59,0	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	20-23	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность ю не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности (мин)</b>
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		

**Десятая ступень  
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование испытания (теста)</b>	<b>Нормативы</b>						<b>Физические качества, прикладные навыки и</b>
		<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
		<b>Уровень сложности</b>						
		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	<b>Скоростные</b>
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:00	21:00	18:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	26:30	23:00	-	-	-	
2	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05	<b>Выносливость</b>
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-	<b>Сила</b>

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно-силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	55,0	1:35	1:18	1:03	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
<b>Участники тестирования</b>		<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
<b>Уровень сложности</b>		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
Количество оцениваемых								



3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	58,0	1:40	1:23	1:07	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Туристский поход							

с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
---	---	---	---	---	---	---	--

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

#### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 3 часов		

#### Двенадцатая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	<b>Выносливость</b>
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	

1	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
4	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно-силовые
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	16	25	13	16	22	
		16	21	31	16	21	27	

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
---	---	---	---	---	---	---	--

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

### Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	<b>Выносливость</b>
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:00	19:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10	<b>Гибкость</b>
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
4	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	<b>Скоростные</b>
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	<b>Прикладные навыки</b>
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	10 13	13 18	25 31	10 13	13 18	20 25	

Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
<b>Участники тестирования</b>	<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>		
<b>Уровень сложности</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

#### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

#### Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	<b>Выносливость</b>
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30	
	Бег на лыжах на 2	-	-	-	26:55	24:50	21:40	

1	км (мин, с)							
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
<b>Участники тестирования</b>		<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
<b>Уровень сложности</b>		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

**Минимальный объем различных видов двигательной деятельности**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

**Пятнадцатая ступень  
(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество	6	11	19	2	5	8	

	раз)							
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
5	В период отпусков ежедневный двигательный режим не менее 2 часов		

**Шестнадцатая ступень  
(возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	

1	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	8	14	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:27	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	28:40	25:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	23:40	-	-	-	
<b>Участники тестирования</b>		<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
<b>Уровень сложности</b>		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности (мин)</b>
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

**Семнадцатая ступень  
(возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование испытания (теста)</b>	<b>Нормативы</b>						<b>Физические качества, прикладные навыки и</b>
		<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
		<b>Уровень сложности</b>						
		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	<b>Выносливость</b>
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	<b>Сила</b>

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-		
<b>Участники тестирования</b>		<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
<b>Уровень сложности</b>		<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	80 мин 1 занятие в неделю	80
3	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-	Выходные дни по 80 мин	160

оздоровительных систем		
------------------------	--	--

**Восемнадцатая ступень  
(возрастная группа 70 лет и старше)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	11	5	9	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2	-	-	-	36:45	31:40	29:05	

км (мин, с)							
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-	
<b>Участники тестирования</b>	<b>Мужчины</b>			<b>Женщины</b>			
<b>Уровень сложности</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	<b>Бронзовый знак отличия</b>	<b>Серебряный знак отличия</b>	<b>Золотой знак отличия</b>	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности (мин)</b>
1	Утренняя гимнастика	25 мин 7 дней в неделю	175
2	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	60 мин 1 занятие в неделю	60
3	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	Выходные дни по 60 мин	120

Методические рекомендации  
при выполнении упражнений по ступеням

**IV** Ступень (девочки)

Девочки 13-15 лет должны сдать 4 норматива:

1. Забег на расстояние 30/ 60 м
2. Забег на расстояние в 2000 м
3. Подтягивание или отжимание лежа
4. Наклоны туловища вперед из положения стоя, находясь на скамейке
5. Упражнение на свой выбор: челночный бег, самозащита (безоружная), стрельба

**V** ступень

Подростки в возрасте от 16-17 лет должны сдать:

1. Бег на расстояние 30/60/100 м
2. Бег на расстояние в 2000 м (д), 3000 м (ю)
3. Подтягивание, рывок гири или отжимание лежа
4. Наклоны туловища вперед из положения стоя, находясь на скамейке и не менее 5 испытаний по своему усмотрению : самозащита( без оружия)челночный бег, туристический поход, прыжки в длину с места, плавание, стрельба, метание снаряда, подъем корпуса лежа, либо кросс, бег на лыжах

**VI , VII, VIII, IX, X** ступени (женщины)

В тесты входят разные упражнения. Есть как обязательная часть, так и упражнения на выбор. При этом отдельные регионы могут включать в норматив свои спортивные

дисциплины и национальные виды спорта. Главное для участия - иметь медицинский допуск (отсутствие противопоказаний по здоровью)

1. Бег на расстояние 2000 м за 12-12.30 мин
2. Прыжок в длину не менее 160 см ( если возраст от 30-34 лет). Для следующей возрастной группы результат может быть меньше на 10 см.
3. отжимание или подтягивание на перекладине (низкой). Женщинам нужно отжаться не менее 6-12 раз.
4. Подъем корпуса ( пресс) не менее 30 раз
5. Упражнение на гибкость

### **VI, VII, VIII, IX, X** ступени (мужчины 18-70 лет и старше)

Для сильного пола подготовлено 4 задания:

1. Бег - возраст 30-34 года необходимо пробежать 30 м – 4.9 сек, а 60 м – 8.9 сек
2. Бег на расстояние в 3000м за 13.2 мин ( возраст 30-34 года) и 13.5 мин ( для 35-39 лет)
3. Подтягивание на ( высокой перекладине или низкой), отжимание, либо рывок гири. Показатели следующие: 12/22/32/39
4. Наклоны туловища на гимнастической скамейке. Края пальцев должны опуститься ниже скамейки минимум на 3 см

Приложение 3  
к положению о подготовке и  
сдачи норм комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО) в КГБ ПОУ  
«ПМК»

### **Протокол**

по видам испытаний \_\_\_\_\_

ФИО преподавателя физкультуры, принимавшего норматив

Дата \_\_\_\_\_

	<i>ФИО, сдавшего</i>				<i>Выполнение на</i>
--	----------------------	--	--	--	----------------------



## **Условия выполнения тестов Комплекса ГТО**

### ***1. Бег на 100 м***

Дистанция для бега размечается на стадионе, спортивной или любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на дистанции 100 м выполняется из положения высокого или низкого старта. Обувь и одежда спортивная

### **2. Бег на дистанции 2000 м . 3000 м.**

Соревнования в гладком беге проводятся на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов.

Условием выполнения норм на определенную дистанцию времени является непрерывность бега. Остановки и ходьба во время выполнения нормативов не разрешается. Одежда и обувь - спортивная.

### **3. Прыжок в длину с разбега**

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в яму с песком. Каждому участнику дается не более трех попыток, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь спортивная.

### **4. Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности, мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат. Обувь и одежда - спортивная.

### **5. Наклон вперед с прямыми ногами**

Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка». Наклон выполняется медленно, без рывков, до касания пола пальцами или ладонями рук. По команде принимающего «есть» испытуемый возвращается в исходное положение. Одежда и обувь спортивная.

### **6. Метание гранаты на дальность**

Метание гранаты на дальность производится на площадке в коридоре (ширина 10 м).

Метание выполняется с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешается. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная

### **7. Подтягивание на высокой или низкой перекладине**

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола.

Упражнение на низкой перекладине (высокой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног - прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Одежда и обувь - спортивная.

**8.** Ходьба и бег на лыжах

Ходьба и бег на лыжах проводится на дистанции, приложенной преимущественно на местности со слабо и среднепересеченным рельефом.

**9.** Плавание

Выполнение норм по плаванию проводится в бассейнах или открытых водоемах (реки, озера, пруды, моря), в местах, специально для этого приспособленных, соблюдением мер безопасности.

Старт можно осуществлять как из воды, так и с бортика бассейна.

Участники могут преодолевать дистанцию как спортивными, так и самобытными способами плавания

**10.** Туризм

Сдача норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. В походе проверяются туристические знания и навыки.

**11.** Стрельба

Упражнения выполняются из пневматической винтовки в специально оборудованных местах по существующим правилам