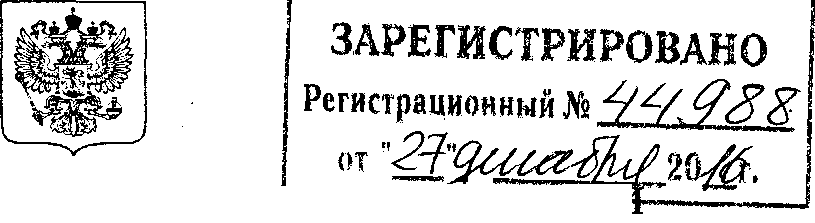
МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ &ДЕМЩШ



Приложение к приказу Министерства спорта Российской Федерации от « 2016 г. m /MS

Изменения,

которые вносятся в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)

1. В наименовании и пункте 1 приказа словосочетание «к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов» исключить.
2. В преамбуле приказа слова «подпунктом «в» пункта» заменить словом «пунктом».
3. В государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - государственные требования) внести следующие изменения:

* в наименовании государственных требований и в главе «I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)» в сноске «\*\*» словосочетание «к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов» исключить;
* в главах «I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)» - «V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)»:

а) пункт 2 исключить;

б) пункт 3 считать пунктом 2 соответственно;

* главы «VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)» - «XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)» государственных требований изложить в следующей редакции:

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 14,00 | 12,40 | 10,00 | 14,30 | 13,10 | 10,15 |
|  | Подтягивание из виса |  |  |  |  |  |  |
|  | на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| 2. | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
|  | или сгибание и |  |  |  |  |  |  |
|  | разгибание рук в упоре лежа на полу | 13 | 17 | 29 | 11 | 15 | 28 |
|  | (количество раз) |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон вперед из |  |  |  |  |  |  |
|  | положения стоя с |  |  |  |  |  |  |
| 3. | прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|  | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |
| 4. | из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 35 | 22 | 27 | 31 |
|  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 37,00 | 34,40 | 28,10 | 40,00 | 37,00 | 30,00 |
| 5. | или кросс по |  |  |  |  |  |  |
| пересеченной местности на 3 км (мин, с)\* | 22,00 | 20,30 | 16,30 | 23,00 | 21,00 | 17,00 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,20 | 1,10 | 0,48 | 1,25 | 1,15 | 0,50 |
|  | Стрельба из |  |  |  |  |  |  |
|  | пневматической |  |  |  |  |  |  |
|  | винтовки из |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя или стоя с опорой локтей | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
|  | о стол или стойку, |  |  |  |  |  |  |
| 7. | дистанция -10 м (очки) |  |  |  |  |  |  |
|  | или из электронного |  |  |  |  |  |  |
|  | оружия из положения |  |  |  |  |  |  |
|  | сидя или стоя с опорой | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
|  | локтей о стол или |
|  | стойку, дистанция - 10 м(очки) |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | |
| Количество испытаний | |  |  |  |  |  |  |
| (тестов) в возрастной | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| группе | |  |  |  |  |  |  |

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 16,10 | 15,10 | 13,00 | 17,20 | 16,10 | 13,40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа нанизкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 4 | . 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 11 | 3 | 5 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2 | +4 | +13 | +2 | +4 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 26 | 10 | 12 | 22 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 22,30 | 20,50 | 18,00 | 23,50 | 22,30 | 19,30 |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)\* | 17,00 | 16,00 | 13,30 | 18,00 | 17,00 | 14,30 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,38 | 1,28 | 1,08 | 1,40 | 1,30 | 1,10 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или из электронного |  |  |  |  |  |  |
|  | оружия из положения |  |  |  |  |  |  |
|  | сидя или стоя с опорой | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
|  | локтей о стол или |
|  | стойку, дистанция - 10 м (очки) |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | |
| Количество испытаний | |  |  |  |  |  |  |
| (тестов)в возрастной | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| группе | |  |  |  |  |  |  |
| Количество испытаний | |  |  |  |  |  |  |
| (тестов), которые необходимо выполнить | | 5 | 5 | 6 | 5 | ' 5 | 6 |
| для получения знака отличия Комплекса\*\* | |  |  |  |  |  |  |

\* Для бесснежных районов страны.

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

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной  объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | 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 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
|  |  | Бронзовый | Серебряный | Золотой | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
|  |  | знак | знак | знак | знак | знак | знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 14,50 | 13,30 | 11,00 | 15,00 | 14,00 | 12,00 |
|  | Подтягивание из виса |  |  |  |  |  |  |
|  | на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| 2. | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
|  | или сгибание и |  |  |  |  |  |  |
|  | разгибание рук в упоре лежа на полу | 9 | 11 | 24 | 7 | 10 | 18 |
|  | (количество раз) |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон вперед из |  |  |  |  |  |  |
|  | положения стоя с |  |  |  |  |  |  |
| 3. | прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 0 | +1 | +8 | -1 | 0 | +7 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|  | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |
| 4. | из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 17 | 26 | 11 | 14 | 24 |
|  | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 44,00 | 40,40 | 34,00 | 50,00 | 45,30 | 36,00 |
| 5. | или кросс по |  |  |  |  |  |  |
| пересеченной местности на 3 км (мин, с)\* | 23,30 | 21,30 | 18,00 | 24,00 | 22,00 | 19,00 |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,30 | 1,20 | 0,55 | 1,35 | 1,25 | 1,00 |
|  | Стрельба из |  |  |  |  |  |  |
|  | пневматической |  |  |  |  |  |  |
|  | винтовки из |  |  |  |  |  |  |
| 7. | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки) | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | | | |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 18,00 | 17,00 | 14,30 | 20,00 | 19,00 | 15,50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +10 | +1 | +3 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 26,20 | 25,20 | 22,00 | 27,00 | 26,00 | 23,40 |
| или кросс по пересеченной | 19,00 | 18,00 | 15,30 | 21,00 | 20,00 | 16,30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | местности на 2 км (мин, с)\* |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,45 | 1,35 | 1,15 | 1,50 | 1,40 | 1,20 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки) | 7 | 10 | 19 | 7 | 10 | 19 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 10 | 15 | 24 | 10 | 15 | 24 |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  5 км | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

\* Для бесснежных районов страны.

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

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным | 90 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях |  |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

X. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Испытания (тесты)

МУЖЧИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания | Нормативы | | | | | |
| (тесты) | от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
|  |  | Бронзовый | Серебряный | Золотой | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
|  |  | знак | знак | знак | знак | знак | знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
|  | Смешанное |  |  |  |  |  |  |
| 1. | передвижение на 2 км (мин, с) | 20,00 | 18,00 | 14,00 | 22,00 | 20,00 | 16,30 |
| или скандинавская |  |  |  |  |  |  |
|  | ходьба на 3 км (мин, с) | 29,00 | 28,00 | 26,00 | 31,00 | 30,00 | 28,00 |
|  | Сгибание и |  |  |  |  |  |  |
|  | разгибание рук в |  |  |  |  |  |  |
| 2. | упоре о | л | < | 14 | л |  | 11 |
| гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | о | 4 | о |
|  | Наклон вперед из |  |  |  |  |  |  |
|  | положения стоя с |  |  |  |  |  |  |
| 3. | прямыми ногами на | с |  |  | -8 |  |  |
| гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -О | -4 | -2 | -о | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|  | Поднимание |  |  |  |  |  |  |
|  | туловища из |  |  |  |  |  |  |
| 4. | положения лежа на спине (количество раз) | 9 | 11 | 21 | 7 | 9 | 16 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 31,00 | 28,50 | 21,40 | 32,50 | 30,20 | 22,20 |
| или смешанное передвижение по | 33,00 | 30,00 | 24,00 | 34,30 | 31,30 | 25,30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пересеченной местности на 3 км (мин, с)\* |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | преодолеть дистанцию | 0,50 | 0,35 | преодолеть дистанцию | 0,50 | 0,35 |
| Количество испытаний (тестов)в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания | Нормативы | | | | | |
| п/п | (тесты) | от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
|  |  | Бронзовый | Серебряный | Золотой | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
|  |  | знак | знак | знак | знак | знак | знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
|  | Смешанное |  |  |  |  |  |  |
| 1. | передвижение на 2 км (мин, с) | 23,00 | 21,00 | 18,00 | 25,00 | 23,00 | 20,00 |
| или скандинавская |  |  |  |  |  |  |
|  | ходьба на 3 км (мин, с) | 33,00 | 32,00 | 30,00 | 35,00 | 34,00 | 32,00 |
|  | Сгибание и |  |  |  |  |  |  |
|  | разгибание рук в |  |  |  |  |  |  |
| 2. | упоре о | -2 | с |  |  | с | п |
| гимнастическую скамью (количество раз) | J | J | / | 3 | Э | / |
|  | Наклон вперед из |  |  |  |  |  |  |
|  | положения стоя с |  |  |  |  |  |  |
| 3. | прямыми ногами на | 0 | +2 | +6 | л | 0 | +2 |
| гимнастическои скамье (от уровня скамьи - см) | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|  | Поднимание |  |  |  |  |  |  |
|  | туловища из |  |  |  |  |  |  |
| 4. | положения лежа на спине (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 5 | 7 | 12 |
|  | Передвижение на лыжах на 2 км | 32,00 | 28,00 | 25,00 | 33,30 | 30,00 | 27,00 |
| 5. | (мин, с) |  |  |  |  |  |  |
|  | или смешанное передвижение по | 34,00 | 29,00 | 26,00 | 34,30 | 31,00 | 28,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пересеченной местности на 2 км (мин, с)\* |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Плавание на 25 м (мин, с) | преодолеть дистанцию | 1,10 | 0,45 | преодолеть дистанцию | 1,10 | 0,45 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

\* Для бесснежных районов страны.

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

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной  объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания | Нормативы | | | | | |
| п/п | (тесты) | Мужчины | | | Женщины | | |
|  |  | Бронзовый | Серебряный | Золотой | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
|  |  | знак | знак | знак | знак | знак | знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км (мин, с) | 24,00 | 22,00 | 19,00 | 28,00 | 26,00 | 22,00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33,00 | 32,00 | 30,00 | 37,00 | 36,00 | 33,00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | 0 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 2 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 35,00 | 31,00 | 27,00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 38,00 | 34,00 | 28,00 | - | - | - |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)\* | - | - | - | 36,00 | 32,00 | 29,30 |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин, с)\* | 39,00 | 35,00 | 29,00 | - | ■ - | - |
| 6. | Плавание: преодолеть дистанцию (м) | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

\* Для бесснежных районов страны.

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

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

4. Приложение к государственным требованиям изложить в следующей редакции:

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

Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков | Испытания (тесты) |
| Быстрота, | 1. Бег на 30 м (с) |
| скоростные | 2. Бег на 60 м (с) |
| способности |
|  | 3. Бег на 100 м (с) |
| Сила,  силовые  способности | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, 90 см (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) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 2. Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | 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 (мин, с) 7. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на на полу (касание пола пальцами рук) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) |
| Сила,  скоростио-силовые способности | 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) 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) |
| Ловкость,  координационные  способности | 1. Челночный бег 3 х 10 м (с) 2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |
| Прикладные навыки | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) 6. Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 8. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) (мин, с) |
|  | 9.Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) |
|  | Ю.Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
|  | 11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) |
|  | 12.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) |
|  | 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 (мин, с) |
|  | 18. Плавание на 25 м (мин, с) (преодолеть дистанцию) |
|  | 19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5м (количество очков) |
|  | 20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5м (количество очков) |
|  | 21. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков) |
|  | 22. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (количество очков) |
|  | 23. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км) |
|  | 24. Самозащита без оружия (количество очков) |