

## Официальные сайты:

– [Нормы ГТО ру](#)

– [Министерство спорта Российской Федерации](#)

**Готов к труду и обороне (ГТО)** — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»".

### История

4 апреля 2013 года президент России поручил правительству России разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Государственный музей спорта с 10 сентября по 15 ноября 2013 года провёл всероссийский конкурс на разработку названия, эскизов знака и талисмана для комплекса. В результате конкурса было определено название "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Горжусь тобой, Отечество» и около 20 эскизов знаков представлены для голосования среди населения. В 2013 году велись разработки проекта комплекса «Горжусь тобой, Отечество». Для принявших участие в тестировании, но не выполнивших нормативы, предполагался знак «Участник».

24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.

Введение комплекса разделено на четыре этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.
2. Аprobационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
3. Внедренческий этап с сентября 2015 года по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.
4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

### Знак ГТО

Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ГТО соответствуют трём видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.

### Нормы ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);

- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
- VI ступень: 18—29 лет;
- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Материал из Википедии — свободной

ЭНЦИКЛОПЕДИИ [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2\\_%D0%BA\\_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83\\_%D0%B8\\_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5)

## **НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Утверждены

приказом Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической  
подготовленности населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО)**

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 и рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами и рук | Достать пол ладонями |
| 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  |   | 6                         | 6                           | 7                    | 6                         | 6                           | 7                    |

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

\* 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  | 90                                       |

видами двигательной деятельности

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

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы                 |                           |                      |                           |                           |
|--------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|
|                                |  | Мальчики                  |                           |                      | Девочки                   |                           |
|                                |  | Бронзовый<br>знак         | Серебряный<br>знак        | Золотой<br>знак      | Бронзовый<br>знак         | Серебряный<br>знак        |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                           |                           |                      |                           |                           |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)  | 12,0                      | 11,6                      | 10,5                 | 12,9                      | 12,0                      |
| 2.                             | Бег на 1 км<br>(мин, с)  | 6.30                      | 6.10                      | 4.50                 | 6.50                      | 6.30                      |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                         | 3                         | 5                    | -                         | -                         |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -                         | -                         | -                    | 7                         | -                         |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 9                         | 12                        | 16                   | 5                         | -                         |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                           |                           |                      |                           |                           |
| 5.                             | Прыжок в длину с разбега (см)  | 190                       | 220                       | 290                  | 190                       | 220                       |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | 130                       | 140                       | 160                  | 125                       | 130                       |
| 6.                             | Метание мяча   | 24                        | 27                        | 32                   | 13                        | 16                        |

|    |   |                   |                   |                   |                   |          |
|----|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------|
|    | весом 150 г (м)   |                   |                   |                   |                   |          |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)   | 8.15              | 7.45              | 6.45              | 8.40              | 8.       |
|    | или на 2 км   | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Б уч вре |
|    | или кросс на 2 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Б уч вре |
| 8. | Плавание без учета времени (м)  | 25                | 25                | 50                | 25                | 2        |
|    | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 8                 | 8                 | 8                 | 8                 |          |
|    | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6                 | 6                 | 7                 | 6                 |          |

\*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 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  | 90                                       |

## III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/<br>п                   | Виды<br>испытаний<br>(тесты)   | Нормативы          |                     |                 |                    |                     |                      |
|--------------------------------|--|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|                                |  | Мальчики           |                     |                 | Девочки            |                     |                      |
|                                |  | Бронзов<br>ый знак | Серебрян<br>ый знак | Золотой<br>знак | Бронзов<br>ый знак | Серебрян<br>ый знак | Золото<br>ый<br>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   | 12                 | 14                  | 20              | 7                  | 8                   | 14                   |



|                             |  |                             |                           |                           |                             |                           |                           |
|-----------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                             | разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)     |                             |                           |                           |                             |                           |                           |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами и рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами и 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 | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
|       |                        | ый знак        | знак            | ой      | вый       | ый знак    | ый знак |

|                                |   |                                      |                                     |                                 |                                      |                                     |                                      |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
|                                |   |                                      |                                     | знак                            | 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<br>(мин, с)   | 9.55                                 | 9.30                                | 9.00                            | 12.10                                | 11.40                               | 11.00                                |
|                                | или на 3 км   | Без<br>учета<br>времен<br>и          | Без<br>учета<br>времен<br>и         | Без<br>учета<br>времен<br>и     | -                                    | -                                   | -                                    |
| 3.                             | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)             | 4                                    | 6                                   | 10                              | -                                    | -                                   | -                                    |
|                                | или<br>подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)  | -                                    | -                                   | -                               | 9                                    | 11                                  | 18                                   |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу<br>(количество<br>раз)      | -                                    | -                                   | -                               | 7                                    | 9                                   | 15                                   |
| 4.                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на полу                    | Касани<br>е пола<br>пальца<br>ми рук | Касание<br>пола<br>пальца<br>ми рук | Достат<br>ь пол<br>ладоня<br>ми | Касани<br>е пола<br>пальца<br>ми рук | Касание<br>пола<br>пальцам<br>и рук | Касани<br>е пола<br>пальца<br>ми рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |   |                                      |                                     |                                 |                                      |                                     |                                      |
| 5.                             | Прыжок в<br>длину с<br>разбега (см)   | 330                                  | 350                                 | 390                             | 280                                  | 290                                 | 330                                  |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                           | 175                                  | 185                                 | 200                             | 150                                  | 155                                 | 175                                  |
| 6.                             | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(количество<br>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                |
| 1<br>1.   | 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<br>(количество раз)         | 8              | 10              | 13           | -              | -               | -            |
|                                | или рывок гири 16 кг<br>(количество раз)                                | 15             | 25              | 35           | -              | -               | -            |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>(количество раз) | -              | -               | -            | 11             | 13              | 19           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)  | -              | -               | -            | 9              | 10              | 16           |
| 4.                             | Наклон  | 6              | 8               | 13           | 7              | 9               | 16           |

|                             |  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                             | вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 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  | Без учета         | Без учета времени | 0.41              | Без учета         | Без учета времени | 1.10              |



|     | 50 м (мин, с)   | времен<br>и  |    |    | времен<br>и |    |    |
|-----|---|--|----|----|-------------|----|----|
| 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 |   |  |

## 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"> <li>1. Челночный бег 3x10 м (с)</li> <li>2. Бег на 30 м (с)</li> <li>3. Бег на 60 м (с)</li> <li>4. Бег на 100 м (с)</li> </ol>  |
| Сила  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li> <li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)</li> <li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> </ol>  |
| Выносливость  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на 2 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на 3 км (мин, с)</li> <li>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li> <li>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)</li> <li>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li> <li>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li> <li>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</li> <li>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</li> </ol> |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)   |
| Гибкость          | 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)  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | <p>18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)</p> <p>19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</p> <p>20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)</p> <p>21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</p> |
|                               | 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)  |

Материал с сайта - <http://www.gto-normy.ru/>