**Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации**

**IСТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на  1 кмпо пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения**-в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 120 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)**

**1.     Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м  (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения**-в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму**(не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 180 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)**

**1.     Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бегна 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | 11,4 | 11,2 | | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | | 8.55 | 8.35 | | 8.00 |
| или на 2 км  (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | | 12.30 | 12.00 | | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | | 240 | 260 | | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | | 140 | 145 | | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | | 9 | 11 | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | | 7 | 8 | | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | | 14 | 18 | | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | | 14.50 | 14.30 | 13.50 | |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 | |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция -          5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | | 10 | 15 | 20 | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | | 5 | 6 | | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения**-в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму**(не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 240 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)**

**1.     Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | | - | </ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |