



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 44988

от "27" декабря 2016.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 15 » декабря 2016 г.

№ 1283

О внесении изменений 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)

В 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; 2016, № 18, ст. 2507), пунктом 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; 2016, № 2, ст. 382), приказываю:

1. Внести 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)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345) с учетом изменений, внесенных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2015 № 1045 «О внесении изменений 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)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2015, регистрационный № 39908), изменения согласно приложению.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр



П.А. Колобков



Приложение
к приказу Министерства спорта
Российской Федерации
от «15» декабря 2016 г. № 1883

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)

М У Ж Ч И Н Ы

| № 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 (количество раз) | 13 | 17 | 29 | 11 | 15 | 28 |
| 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 4. Поднимание туловища 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 |
| 7. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № 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 на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 2. | 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 |
| 5. | 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 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 |

* Для беснежных 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)

М У Ж Ч И Н Ы

| № 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) | 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 (количество раз) | 9 | 11 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 0 | +1 | +8 | -1 | 0 | +7 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища 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 |
| 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 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 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № 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 |
| 2. | 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 владения 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, полоатлону, 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)

М У Ж Ч И Н Ы

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное 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 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическую скамью (от уровня скамьи – см) | -6 | -4 | -2 | -8 | -6 | -4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из 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

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Смешанное 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 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 0 | +2 | +6 | -4 | 0 | +2 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 5 | 7 | 12 |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | 32,00 | 28,00 | 25,00 | 33,30 | 30,00 | 27,00 |
| | 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

1. Испытания (тесты)

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км (мин, с) | 24,00 | 22,00 | 19,00 | 28,00 | 26,00 | 22,00 |
| 1. | 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 |
| | 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 | - | - | - |
| 5. | 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 беснежных 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, скоростные способности | 1. Бег на 30 м (с) 2. Бег на 60 м (с) 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) |

| | |
|--|--|
| | <p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)</p> <p>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</p> |
| Выносливость | <p>1. Бег на 1 км (мин, с)</p> <p>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</p> <p>3. Бег на 2 км (мин, с)</p> <p>4. Бег на 3 км (мин, с)</p> <p>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</p> <p>6. Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)</p> <p>7. Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)</p> |
| Гибкость | <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</p> <p>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)</p> <p>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</p> |
| Сила, скоростно-силовые способности | <p>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега (см)</p> <p>3. Метание мяча весом 150 г (м)</p> <p>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</p> <p>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p> <p>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)</p> |
| Ловкость, координационные способности | <p>1. Челночный бег 3 х 10 м (с)</p> <p>2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p> |
| Прикладные навыки | <p>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>2. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>3. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>5. Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>6. Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)</p> |

- | | |
|--|---|
| | <p>7. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>8. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) (мин, с)</p> <p>9.Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)</p> <p>10.Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</p> <p>11. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)</p> <p>12.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)</p> <p>13. Плавание без учета времени 10 м</p> <p>14. Плавание без учета времени 15 м</p> <p>15. Плавание без учета времени 25 м</p> <p>16. Плавание без учета времени 50 м</p> <p>17. Плавание на 50 м (мин, с)</p> <p>18. Плавание на 25 м (мин, с) (преодолеть дистанцию)</p> <p>19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (количество очков)</p> <p>20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (количество очков)</p> <p>21. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (количество очков)</p> <p>22. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (количество очков)</p> <p>23. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)</p> <p>24. Самозащита без оружия (количество очков)</p> |
|--|---|

».