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 3х10 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 рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами 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 видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\* 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 видами двигательной деятельности | 90 |
| 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 12,0 | | 11,6 | | 10,5 | | 12,9 | | | 12,3 | | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км  (мин, с) | | 6.30 | | 6.10 | | 4.50 | | 6.50 | | | 6.30 | | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | | 3 | | 5 | | - | | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | - | | 7 | | | 9 | | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 9 | | 12 | | 16 | | 5 | | | 7 | | 12 |
| 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 | | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | 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 | |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | | 27 | | 32 | | | | 13 | 15 | | 17 | |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 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 | |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | | 25 | | 50 | | | | 25 | 25 | | 50 | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | | 8 | | 8 | | | | 8 | 8 | | 8 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | | 6 | | 7 | | | | 6 | 6 | | 7 | |

\*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 двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. 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. | 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 разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | | 20 | | 7 | | 8 | | | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами 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 знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой 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  (мин, с) | | 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. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 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 | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | 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 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество 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 | |
| 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 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  (количество раз) | 8 | | | 10 | | | 13 | | - | | | | - | | | - | |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | | 25 | | | 35 | | - | | | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | | - | | | - | | 11 | | | | 13 | | | 19 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | | - | | | - | | 9 | | | | 10 | | | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | | 8 | | | 13 | | 7 | | | | 9 | | | 16 | |
| 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  50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.41 | | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.10 | | |
| 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 | | |

  Для учета индивидуальности развития каждого школьника более точно возрастные группы разделяют по биологическому возрасту школьника, учитывающему его темпы ассимиляции. Биологический возраст определяется оценкой факторов акселерации (ускорения физического, полового развития) или ретардации (замедления развития). Факторы индивидуальной акселерации или ретардации учитываются введением в нормативы ГТО трех знаков – бронзового, серебряного и золотого. Это позволяет школьникам одного календарного возраста с учетом своего биологического возраста получить соответствующий знак, выполняя более или менее интенсивные тесты. Кроме того, нормативы ГТО предоставляют возможность выбора тестов или их варианта из числа рекомендуемых.

  Развитие цивилизации влияет на изменение среднего биологического возраста всех школьников определенного региона. Например, в Москве в настоящее время по сравнению с 1925 годом рост школьников среднего и старшего школьного возраста увеличился на 11,5 см, масса тела на 11 кг. В Санкт-Петербурге первая менструация у школьниц среднего подросткового возраста в 1930 году отмечалась в возрасте на 2 месяца более 14 лет, в настоящее время – на месяц раннее 13 лет. Таким образом, в этих регионах за рассматриваемый период биологический возраст школьников старшего и среднего школьного возраста опередил календарный возраст вследствие проявления факторов акселерации. Учет изменений биологического возраста в долгосрочной перспективе производится с помощью периодических изменений нормативов ГТО. Например, в 2014 г. в РФ разработаны нормативы ГТО, которые учли изменения биологического возраста и внешних условий по сравнению с 1972 годом, когда последний раз были откорректированы нормативы ГТО в СССР.

  Процесс ассимиляции организма школьника в каждом возрастном периоде имеет свои особенности, зависящие от степени взаимодействия с окружающей средой. Эффективность этого взаимодействия зависит от развития высшей нервной системы.

  В период второго детства высшая нервная система совершенствуется по сравнению с периодом первого детства, нервные процессы усиливаются, приобретают большую подвижность и способность внутреннего торможения, в результате чего неуравновешенность взаимодействия с окружающей средой в период первого детства начинает угасать в период второго детства, появляется условный тормоз. Во втором возрастном этапе этого периода условные рефлексы становятся устойчивыми, но на раздражители школьник реагирует остро, т.к. степень внутреннего торможения еще недостаточна. Если школьник испытывает чрезмерное внешнее воздействие, внутреннее торможение может стать запредельным. Эти особенности необходимо учитывать тренерам и преподавателям физкультуры в период подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО.

  В период второго детства развиваются функции речи, мышления, появляется способность мысленно оценивать свои поступки и словами выражать свои движения. Физические упражнения способствуют взаимодействию речи и мышления с двигательными функциями. Это достигается различными видами двигательной активности, рекомендуемыми к двигательному режиму.

  В подростковом возрасте сначала у девочек, затем у мальчиков в 3 фазы (препубертатная, пубертатная и постпубертатная) происходят процессы полового созревания. Постпубертатная фаза оканчивается в старшем школьном возрасте. Половое созревание усиливает процессы возбуждения, неадекватного раздражения, ослабляет внутреннее торможение, психическую устойчивость и контроль эмоциональности поведения. Эти изменения сказываются на двигательных действиях – сокращении без нужды в этом мышц, увеличении количества неконтролируемых движений. В этом возрасте тренер или преподаватель физкультуры должен быть особенно внимательным к школьникам, по возможности должен воздерживаться от замечаний, в особенности, в резкой форме.

  В начале старшего школьного возраста оканчивается 3 фаза полового созревания, после чего высшая нервная система совершенствуется, усиливаются функции внутреннего торможения, адекватной реакции на словесные раздражители, анализа внешних воздействий, уравновешенности поведения.

  У школьников расход энергии суммируется на двигательную активность и на процессы роста. Поэтому в период первого детства, отличающимся более интенсивным процессом роста, школьнику необходимо употреблять большее количество качественных белков, в последующие периоды потребность в белке на 1 кг массы тела уменьшается. Для выполнения нормативов ГТО школьник каждого возраста должен употреблять нормативное количество белков, жиров и углеводов, т.к. недостаток белков, избыток жиров при недостаточной двигательной активности замедляют физическое развитие, а недостаток углеводов снижает уровень сахара в крови и сокращает количество необходимой энергии. Физические упражнения для школьников должны быть эмоциональными, разнообразными, игровыми, а не монотонными, ухудшающими обмен веществ. К сожалению, рекомендованные виды испытаний во всех ступенях ГТО из отвечающих этой необходимости тестов включают только туристические походы, приравнивая виды испытаний для школьников к аналогичным тестам для взрослых.

Нормативы ГТО учитывают, что с повышением возраста школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной деятельности повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать. Например, норматив прыжка в длину с места золотого знака для мальчиков с I до V ступени ГТО соответственно составляют 140, 160, 175, 200 и 230 см.

  С увеличением возраста школьника увеличивается масса его сердца, а частота сокращений сердца (ЧСС) при выполнении одинаковой работы уменьшается. Поэтому школьники старших возрастов могут выполнить физические упражнения большей интенсивности, продолжительности и большее число раз. Поэтому в нормативах ГТО предусмотрено с I до IV ступени ГТО возрастание интенсивности каждого теста и продолжительности минимального двигательного режима соответственно 10, 12, 13 и 14 часов в неделю.

Несколько сложнее учитывать особенности изменения артериального давления у школьников. С увеличением возраста увеличивается диаметр кровеносных сосудов и образуются новые сосуды, что улучшает кровоснабжение тканей. У школьников, активно занимающихся спортом и физическими упражнениями, образование новых сосудов происходит более интенсивно. По общему правилу с увеличением возраста артериальное давление увеличивается, но из этого правила выпадают периоды временного повышения давления, после которых оно снижается. Например, период полового созревания отличается юношеской гипертонией, после окончания постпубертатной фазы АД снижается. Рекомендуемые физические нагрузки для каждого возраста должны учитывать эти особенности изменения АД. По-видимому, именно это отклонение привело к необходимости возрастающую продолжительность минимального двигательного режима с I до IV ступени ГТО сменить ее уменьшением на 1 час в неделю в V ступени ГТО.

С увеличением возраста школьника увеличивается объем легких, укорачивается вдох и удлиняется выдох, но дети не приспособлены задерживать дыхание и адаптироваться к недостатку кислорода. Интенсивная тренировка помогает без значительного усиления дыхания выполнять физические упражнения.

  Анализ разработанных в 2014 г. в РФ нормативов ГТО показывает, что эти нормативы хорошо сочетаются с физиологическими особенностями школьников всех возрастных периодов.