

V СТУПЕНЬ «СИЛА И ГРАЦИЯ»

(для юношей и девушек 16–17 лет)

1. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

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

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	75 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы (для юношей и девушек 16–17 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,8	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	8,20	7,50	11,30	10,00
	или 3 км (мин, сек)	14,30	13,00	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,00	4,50	3,30	3,60
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,30	2,40	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда: 700г (м)	32	38	–	–
	500 г (м)	–	–	18	23
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	12	–	–
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	30	40	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	–	–	12	16
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту)	40	50	35	45
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 13	+ 11	+ 16
8.	Бег на лыжах: 3 км (мин, сек)	–	–	19,00	18,30
	или 5 км (мин, сек)	25,00	23,40	31,20	30,40
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	–	–	Без учёта времени	Без учёта времени
	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	–	–
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0,41	Без учёта времени	1,10
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

ТЕСТЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

VI СТУПЕНЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО»

(для мужчин и женщин 18–30 лет)

1. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре или специальными требованиями.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18–25 года (не менее 11 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	–
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 210 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

Мужчины и женщины 26-30 лет (не менее 8 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18–25		26–30	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,5	14,6	13,9
2.	Бег 3 км (мин, сек)	13,30	12,30	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,20	4,60	–	–
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,35	2,45	2,30	2,40
4.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	35	38	35	38
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол- во раз)	11	13	10	12
	или рывок гири 16 кг	40	50	44	56
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 13	+ 6	+ 10
7.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25,30	23,30	26,00	24,00
	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8.	Плавание, 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0,42	Без учёта времени	0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения знака**	7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18–25		26–30	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	16,5	17,5	16,8
2.	Бег 2 км (мин, сек)	11,20	10,30	11,30	11,00
3.	Прыжки в длину с разбега (м, см) или	3,40	3,70	–	–
	прыжки в длину с места (м, см)	1,80	1,95	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	18	23	17	21
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	17	22	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	14	10	14
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	37	47	35	45
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 11	+ 16	+ 9	+ 13
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19,30	18,00	20,00	18,00
	или 5 км (мин, сек)	35,00	31,00	36,00	32,00
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени			
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	1,10	Без учёта времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить нормативов для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

**Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса
в недельном двигательном режиме**

Юноши и девушки 16-17 лет

№ п/п	Виды двигательной активности	Юноши	Девушки
1	Бег (км)	15–17	21–14
	или бег на лыжах (км)	20–22	16–18
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1800–2000	1800–2000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	60–70	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	80–95
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	100–120	100–120
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	120–140	100–120
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–120	90–100

Мужчины и женщины 18–30 лет

№ п/п	Виды двигательной активности	Возраст (лет)	
		18–25	26–30
МУЖЧИНЫ			
1	Бег (км)	15–17	21–25
	или бег на лыжах (км)	22–24	30–35
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	70–85	50–60
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	120–140	250–300
3	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	140–160	210–250
4	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–120	70–100
5	Туристский поход или ускоренная ходьба (км)	–	–
ЖЕНЩИНЫ			
1	Бег (км)	12–14	15–20
	или бег на лыжах (км)	16–18	16–18
2	Прыжки со скакалкой или без скакалки (кол-во раз)	350	350
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку или стул (кол-во раз)	210–220	210–220
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	85–95	80–85
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	100–120	210–220
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–100	49–56
6	Туристский поход или ускоренная ходьба (км)	21–35	21–35

Мужчины и женщины 31–40 лет

№ п/п	Виды двигательной активности	Возраст (лет)	
		31–35	36–40
МУЖЧИНЫ			
1	Бег (км)	30–35	30–35
	или бег на лыжах (км)	21–25	21–25
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	50–60	50–60
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	200–250	200–250
3	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	180–210	180–210
4	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	–	–
5	Туристский поход или ускоренная ходьба (км)	21–35	21–35
ЖЕНЩИНЫ			
1	Бег (км)	12–15	12–15
	или бег на лыжах (км)	15–20	15–20
2	Прыжки со скакалкой или без скакалки (кол-во раз)	210–250	210–250
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку или стул (кол-во раз)	150–170	150–170
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	75–70	65–70
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	160–170	160–170
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	35–49	35–49
6	Туристский поход или ускоренная ходьба (км)	25–40	25–40

Мужчины 41–60 лет и старше и женщины 41–55 лет и старше

№ п/п	Виды двигательной активности	Мужчины (возраст, лет)				Женщины (возраст, лет)		
		41–45	46–50	51–55	56–60 и старше	41–45	46–50	51–55 и старше
1	Бег (км)	18–20	18–20	7–10	7–10	10–12	10–12	7–10
	или бег на лыжах (км)	21–25	21–25	14–16	14–16	10–15	10–15	10–15
2	Турпоход или ускоренная ходьба (км)	21–35	21–35	12–35	21–35	21–30	21–30	21–30
3	Приседания (кол-во раз)	70–77	63–70	63–70	35–42	49–56	42–49	35–42
4	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	49–56	49–56	42–49	35–42	49–56	42–49	35–42
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	70–77	70–77	50–55	40–55	70–75	–	–
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	–	–	–	–	130–140	85–100	60–70
7	Прыжки со скакалкой или без скакалки (кол-во раз)	350– 360	270– 290	210– 220	140– 150	210–240	175–190	140– 155