**Государственные требования к уровню физической подготовки при выполнении ВФСК ГТО**

**1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | Челночный бег на 3х10 м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| **или** бег на 30м (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 | Прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см) | По выбору | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4 | Плавание без учета времени(м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6 | Бег на лыжах на 1 км (ми, с) | По выбору | 8,45 | 8,30 | 8,00 | 9,15 | 9,00 | 8,30 |
| **Или** 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 |
| 7 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на  | Весенняя сессия | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями |
| 8 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | По выбору | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 60м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 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 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4 | Плавание без учета времени(м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6 | Бег на лыжах на 1 км (ми, с) | По выбору | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 8,40 | 8,20 | 7,30 |
| **Или** 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 |
| 7 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | По выбору | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**3 ступень (возрастная группа от -11 до 12лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 60м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 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, | 9,30 | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4 | Плавание 50 м (мин,с) | Без учета времени | 0,50 | Без учета времени | 1,05 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 6 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | По выбору | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| **Или** Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | Без учета времени |
| 7 | 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** стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м. | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 8 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук |
| 9 | Метание мяча весом 150 г (м) | По выбору | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 10 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**4 ступень (возрастная группа от -13 до 15 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 60м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 10,00 | 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 (мин,с) | Без учета времени | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4 | Плавание 50 м (мин,с) | Без учета времени | 0,43 | Без учета времени | 1,05 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 6 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | По выбору | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| **Или** Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 28,00 | 27,15 | 26,00 | - | - | - |
| 7 | 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** стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 9 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обяз. испытания | Касание пола пальцами рук |
| 10 | Метание мяча весом 150 г (м) | По выбору | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 10 км |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 111 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**5 ступень (возрастная группа от -16 до 17 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 100м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 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 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4 | Плавание 50 м (мин,с) | Без учета времени | 0,41 | Без учета времени | 1,10 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| **Или** рывок гири 16 кг (кол-во раз в мин) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 6 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | По выбору | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| **Или** Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 25,40 | 25,00 | 23,40 | - | - | - |
| 7 | 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** стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 9 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обяз. испытания | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| 10 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | По выбору | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| **Или** весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 10 км |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 111 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС