

**Федеральный физкультурно-спортивный комплекс  
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"  
ГТО I-VI ступени**

Таблицы составил  
**В.А.Куранов,**  
учитель Лицея № 1580  
г. Москвы

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты) Обязательные	Ступень	Возраст лет	НОРМАТИВЫ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>СКОРОСТЬ</b>									
1	Челночный бег 3х10 м или бег на 30 м (с)	I	6-8	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	6,9			6,7	5,9	7,2	7,0	6,2	
	Бег на 60 м (с)	II	9-10	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
	Бег на 60 м (с)	III	11-12	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
	Бег на 60 м (с)	IV	13-15	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 100 м (с)	V	16-17	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	Бег на 100 м (с)	VI	18	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>									
2	Смешан. передвиж. 1 км	I	6-8	Без учета времени			Без учета времени		
	Бег на 1 км (мин, с)	II	9-10	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
	Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с)	III	11-12	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
				10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	IV	13-15	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
				Без учета времени			-	-	-
	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	V	16-17	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
15.10				14.40	13.10	-	-	-	
Бег на 3 км (мин, с) или на 2 км (мин, с)	VI	18	14,0	13,30	12,30	-	-	-	
			-	-	-	11,35	11,15	10,30	
<b>СИЛА</b>									
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	I	6-8	2	3	4	-	-	-
		II	9-10	2	3	5	-	-	-
		III	11-12	3	4	7	-	-	-
		IV	13-15	4	6	10	-	-	-
		V	16-17	8	10	13	-	-	-
		VI	18	9	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз). Высота грифа: I-III ступени - 90 см., IV-V ступени - 110 см.	I	6-8	5	6	13	4	5	11
		II	9-10	-	-	-	7	9	15
		III	11-12	-	-	-	9	11	17
		IV	13-15	-	-	-	9	11	18
		V	16-17	-	-	-	11	13	19
		VI	18	-	-	-	10	15	20
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	I	6-8	7	9	17	4	5	11	
	II	9-10	9	12	16	5	7	12	
	III	11-12	12	14	20	7	8	14	
	IV	13-15	-	-	-	7	9	15	
	V	16-17	-	-	-	9	10	16	
	VI	18	-	-	-	10	12	14	
или рывок гири 16 кг. (количество раз)	V	16-17	15	25	35	-	-	-	
	VI	18	20	30	40	-	-	-	
<b>ГИБКОСТЬ</b>									
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	I	6-8	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
		II	9-10						
		III	11-12						
		IV	13-15						
	Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	V	16-17	6	8	13	7	9	15
		VI	18	6	7	13	8	11	16

№	Виды испытаний (тесты) По выбору	Степень	Возраст лет	НОРМАТИВЫ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ</b>									
5	Прыжок в длину с разбега (см)	II	9-10	190	220	290	190	200	260
		III	11-12	280	290	330	240	260	300
		IV	13-15	330	350	390	280	290	330
		V	16-17	360	380	440	310	320	360
		VI	18	380	390	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	I	6-8	115	120	140	110	115	135
		II	9-10	130	140	160	125	130	150
		III	11-12	150	160	175	140	145	165
		IV	13-15	175	185	200	150	155	175
		V	16-17	200	210	230	160	170	185
6	Метание мяча весом 150 г (м)	II	9-10	24	27	32	13	15	17
		III	11-12	25	28	34	14	18	22
		IV	13-15	30	35	40	18	21	26
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) весом 500 г (м)	V	16-17	27	32	38	-	-	-
		VI	18	-	-	-	13	17	21
			-	-	-	-	14	17	21
7	Поднимание туловища из полож. лежа на спине (количество раз за 1 мин)	IV	13-15	30	36	47	25	30	40
		V	16-17	30	40	50	20	30	40
		VI	18	-	-	-	34	40	47
<b>КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ</b>									
	Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз)	I	6-8	2	3	4	2	3	4
<b>ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ</b>									
8	Плавание без учета времени (м)	I	6-8	10 м	10 м	15 м	10 м	10 м	15 м
		II	9-10	25 м	25 м	50 м	25 м	25 м	50 м
	Плавание 50 м без учета времени на Бронзовый и Серебряный знак с учетом времени (мин, с) на Золотой знак	III	11-12	50 м	50 м	0.50	50 м	50 м	1.05
		IV	13-15	50 м	50 м	0.43	50 м	50 м	1.05
		V	16-17	50 м	50 м	0.41	50 м	50 м	1.10
		VI	18	50 м	50 м	0.42	50 м	50 м	1.10
9	Стрельба из пневматич. винтовки из полож. сидя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	III	дистанция 5 м	10	15	20	10	15	20
		IV,V,VI	дистанция 10 м	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из полож. сидя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	III	дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
		IV,V,VI	дистанция 10 м	18	25	30	18	25	30
10	Бег на лыжах								
	на 1 км. (мин, с)	I	6-8	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	на 1 км. (мин, с)	II	9-10	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	на 2 км. (мин, с)	III	11-12	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	на 3 км. (мин, с)	IV	13-15	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км. (мин, с)			28.00	27.15	26.00	-	-	-
	на 3 км. (мин, с)	V	16-17	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км. (мин, с)			25.40	25.00	23.40	-	-	-
	5 км. (мин, с)	VI	18	26.30	25.30	23.30	37.00	35.00	31.00
	Бег на лыжах								
на 2 км	I	6-8	Без учета времени			Без учета времени			
на 2 км	II	9-10	Без учета времени			Без учета времени			
на 3 км	III	11-12	Без учета времени			Без учета времени			

№	Виды испытаний (тесты)	Степень	Возраст лет	НОРМАТИВЫ					
				МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
				Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	III	11-12	Туристский поход на дистанцию 5 км.					
		IV	13-15	Туристский поход на дистанцию 10 км.					
		V	16-17	Туристский поход на дистанцию 10 км.					
		VI	18	Туристский поход на дистанцию 15 км.					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	I	6-8	8	8	8	8	8	8
		II	9-10	8	8		8	8	8
		III	11-12	10	10	10	10	10	10
		IV	13-15	11	11	11	11	11	11
		V	16-17	11	11	11	11	11	11
		VI	18	10	10	10	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	I	6-8	6	6	7	6	6	7
		II	9-10	6	6	7	6	6	7
		III	11-12	6	7	8	6	7	8
		IV	13-15	6	7	8	6	7	8
		V	16-17	6	7	8	6	7	8
		VI	18	6	7	8	6	7	8

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.

**Примечание**

Сводная таблица нормативов ГТО составлена с учетом развития физических качеств, умений и навыков по возрастным группам от I до VI степени и представлена на трех страницах.

1 страница - Обязательные испытания (тесты)

2 страница - Испытания (тесты) по выбору

3 страница - Информация для подведения итогов испытаний (тестов)

2.Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин.)				
		Степени				
		I	II	III	IV	V-VI
1	Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135	135	135	135	135
3	Виды двигательной активности в процессе учебного дня	120	120	120	100	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках:	90	90	90	90	135
	по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике;	x	x	x	x	x
	подвижным играм;	x	x			
	спортивным играм;		x	x	x	x
	полиатлону, фитнесу, единоборствам, туризму;			x	x	x
	в группах общей физической подготовки;			x	x	x
	атлетической гимнастики, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья;					x
другим видам двигательной активности;	x	x	x	x	x	
участие в спортивных соревнованиях			x	x	x	
5	Самостоятельные занятия физической культурой,	90	90	90	90	120
	с участием родителей, в том числе подвижными играми	x	x	x	x	
	спортивными играми		x	x	x	x
	другими видами двигательной деятельности	x	x	x	x	x
<b>Рекомендации к недельному двигательному режиму, не менее:</b>		8 час	8 час	8 час	9 час	10 час
<b>В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее:</b>		3 час	3 час	4 час	4 час	4 час