

УТВЕРЖДАЮ

Министр спорта

Российской Федерации

В.Л. Мутко

«1» декабря 2014 г.



**Методические рекомендации по созданию  
и оборудованию малобюджетных  
спортивных площадок по месту  
жительства и учебы в субъектах  
Российской Федерации  
за счет внебюджетных источников**

*Москва 2014 г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела (подраздела)	Наименование раздела (подраздела)	Страницы		
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>4-6</b>		
<b>II</b>	Развитие сети спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - ВФСК ГТО или Комплекс ГТО)	<b>7-12</b>		
	2.1 Основные принципы развития сети спортивных сооружений для подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО	7		
	2.2 Основные принципы создания малобюджетных спортивных площадок ВФСК ГТО	8		
	2.3 Требования к благоустройству спортивных площадок	8-9		
	2.4 Основные требования к спортивному и спортивно-развивающему оборудованию спортивных площадок	9-10		
	2.5 Покрытия спортивных площадок	10		
	2.6 Использование внебюджетного финансирования	10-12		
<b>III</b>	<b>Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО</b>	<b>13-39</b>		
	3.1	Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО детьми младшего школьного возраста (I ступень)	13-16	
		3.1.1	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (I ступень)	13-14
		3.1.2	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (I ступень)	15-16
	3.2	Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО детьми среднего школьного возраста (II-III ступени)	17-20	
		3.2.1	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (II-III ступени)	17-18
		3.2.2	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (II-III ступени)	19-20
	3.3	Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО детьми старшего школьного возраста (IV-V ступени)	21-24	
		3.3.1	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (IV-V ступени)	21-22
		3.3.2	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (IV-V ступени)	23-24
	3.4	Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)	25-35	
		3.4.1	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)	25-33

III	3.4	3.4.2	Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)	34-35
	3.5		Многофункциональная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (I-XI ступени)	36-37
	3.6		Спортивная мини-площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (I-XI ступени)	38-39
IV	<b>Внешний вид информационных стендов</b>			<b>40-44</b>
	4.1	Общий вид		40
	4.2	Пример размещения информации на стенде №1		41
	4.3	Пример размещения информации на стенде №2		42
	4.4	Пример размещения информации на стенде №3		43
	4.5	Пример размещения информации на стенде №4		44
V	<b>Приложения</b>			<b>45-96</b>
	1	Структура ВФСК ГТО		45
	2	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>(извлечение из приказа Минспорта России от 8 июля 2014 г. №575)</i>		46-70
	3	Состав спортивного оборудования в зависимости от возраста, обеспечивающий развитие требуемых в рамках Комплекса ГТО физических качеств, умений или навыков		71
	4	Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (выписка)		72-76
	5	Нормативно-правовые документы		77-78
	6	Пример реализации проектов за счет внебюджетных источников из данных методических рекомендаций по программе «Поколение Спортмастер 2013-2018»		79-96

## I. Введение

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

Вопросы формирования ценностей здорового образа жизни, повышения общего уровня здоровья российских граждан и, в первую очередь, подрастающего поколения являются в настоящее время одним из главных национальных приоритетов Российской Федерации.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р, определила основной государственный курс в области развития физической культуры и спорта: **создание условий, обеспечивающих возможность для населения страны (прежде всего - для детей и молодёжи) вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.**

Для достижения целей и задач, определённых в стратегических документах, необходима **модернизация всей системы физического воспитания в России, в том числе совершенствование и расширение её материально-технической физкультурно-спортивной базы (образовательных организаций в том числе).**

В целях повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, укрепления здоровья и гармоничного развития личности, воспитания патриотизма и гражданственности, улучшения качества жизни граждан России Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года №172 (далее Указ) с 1 сентября 2014 года **введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).** Он должен стать программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, установить государственные требования к уровню физической подготовленности граждан, включающие в себя различные виды испытаний (тесты) и нормативы, перечень знаний, двигательные умения и навыки ведения здорового образа жизни. Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определены цель, задачи, структура и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Комплекса ГТО.

Одной из важнейших задач ВФСК ГТО является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, решение которой во многом зависит от качества и доступности спортивной инфраструктуры, использование которой будет способствовать подготовке к выполнению нормативов Комплекса ГТО.



В Перечне поручений Президента Российской Федерации В.В. Путина по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года (далее - Перечень поручений) уделено внимание вопросу о **строительстве малобюджетных спортивных площадок в пределах шаговой доступности** с указанием места для его реализации в проекте федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы».

**«Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников»** (далее – **Методические рекомендации**) подготовлены в соответствии с «Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165.

Методические рекомендации адресованы органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальным органам, осуществляющим управление в сфере образования, спорта, строительства и ЖКХ, а также образовательным организациям и организациям в сфере ЖКХ. Предложенные варианты решения могут реализовываться, в том числе, на уровне региональных и муниципальных программ (с использованием средств регионального/муниципального бюджетов) в сфере развития материально-технической физкультурно-спортивной базы системы образования и спорта, а также строительства и благоустройства (региональных, муниципальных управляющих компаний жилым фондом и др.).

Методические рекомендации разработаны Минспортом России при участии Ассоциации Предприятий Спортивной Индустрии. Получены положительные заключения Объединения учителей физической культуры России, Ассоциации Спортивного Инжиниринга и ФГУП «Дирекция Программы по развитию физической культуры и спорта» Минспорта России.

Проект Методических рекомендаций прошел обсуждение на Международном спортивном форуме «Россия - спортивная держава» в городе Чебоксары, согласован с органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и с учетом предложений одобрен на расширенном заседании рабочей группы по созданию материально-технической базы развития физической культуры и спорта Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации, на заседании Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и на заседании экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

В настоящих Методических рекомендациях представлены варианты следующих малобюджетных открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений:

- Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО:

- для детей младшего школьного возраста;
- для детей среднего школьного возраста;
- для детей старшего школьного возраста и молодежи.
- Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО.
- Многофункциональная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО.

Кроме этого, в Методических рекомендациях обозначен оптимальный перечень оборудования для указанных спортивных площадок, а также вариант содержательного наполнения информационных стендов.

**Методические рекомендации предлагается рассматривать в комплексе с «Рекомендациями по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений» (письмо Минобрнауки России от 16 февраля 2012 г. № 19-33), «Рекомендациями по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных учреждений, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися (письмо Минобрнауки России от 18 октября 2013 г. № ВК-710/09) и «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19).**

## **II. Развитие сети спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО**

Для достижения всех вышеуказанных целей и задач необходимо совершенствование и расширение материально-технической базы физической культуры и спорта образовательных организаций, изменение подходов в рамках комплексного благоустройства придомовых территорий, рекреационной и спортивной части территорий парков отдыха, предприятий и воинских частей.

### **2.1. Основными принципами развития сети спортивных сооружений для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО являются:**

- многофункциональность открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений, обеспечивающих создание оптимальных условий для организации и проведения мероприятий по подготовке к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО;
- возможность использования плоскостной физкультурно-спортивной инфраструктуры всеми возрастными группами населения с целью их максимального привлечения к физической культуре и спорту;
- ориентация на виды спорта, наиболее популярные в конкретном субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании, образовательной организации, предприятии, воинской части и др.;
- максимальное использование возможностей проектных решений при создании детских физкультурно-спортивных площадок для привлечения к физической культуре и спорту через игру;
- эстетическая привлекательность проектных решений и оборудования (современный дизайн, яркая окраска, озеленение, использование современных материалов и др.);
- использование новейших строительных технологий для сокращения сроков возведения физкультурно-спортивных сооружений;
- «шаговая» (пешеходная) доступность спортивных сооружений;
- экономичность и функциональность спортивных сооружений, простота в эксплуатации;
- безопасность эксплуатации плоскостных физкультурно-спортивных сооружений и оборудования (в том числе безопасность конструкций, материалов, лакокрасочных покрытий и др.), включая срок максимальный безопасной эксплуатации;
- мобильность в эксплуатации (возможность трансформации, компактность, простота сборки (разборки) и установки необходимого спортивного оборудования и др.);
- ремонтодоступность, антивандальность.

## **2.2. Основными принципами создания малобюджетных спортивных площадок для Комплекса ГТО являются:**

- функциональность площадок в зависимости от возрастного уровня и ступеней Комплекса ГТО, анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья;
- эстетическая привлекательность проектных решений и оборудования (современный дизайн, яркая окраска, озеленение, применение современных материалов и т.п.);
- максимальное использование возможностей проектных решений и оборудования детских физкультурно-спортивных площадок для реализации принципа «привлечение к физической культуре и спорту через игру»;
- простота, экономичность, антивандальность и функциональность оборудования;
- безопасность спортивных площадок и оборудования;
- доступность площадок для людей с ограниченными возможностями;
- возможность ремонта площадок и быстрой замены изделий и комплектующих оборудования силами эксплуатирующей организации;
- гарантированность в поставке качественного оборудования и ценовая доступность.

## **2.3. Требования к благоустройству спортивных площадок.**

Обязательный перечень элементов комплексного благоустройства на спортивных площадках включает: «мягкие» виды покрытия, элементы сопряжения поверхности площадки с газоном, озеленение, спортивное оборудование, скамьи и урны, осветительное оборудование.

«Мягкие» виды покрытия (песчаное, уплотненное песчаное на грунтовом основании или гравийной крошке, мягкое резиновое или мягкое синтетическое) следует предусматривать на спортивных площадках в местах расположения спортивного оборудования, связанных с возможностью падения занимающихся. Места установки скамеек рекомендуется оборудовать твердыми видами покрытия или фундаментом. На всех видах спортивных площадок не допускается применение растений с ядовитыми плодами.

Размещение спортивного оборудования следует проектировать с учетом нормативных параметров безопасности.

Все площадки должны быть обеспечены подъездами для людей с ограниченными возможностями и пандусами.

Спортивные площадки должны быть оборудованы стендом с правилами поведения на площадке, инструкциями по пользованию спортивного оборудования, нормативами ВФСК ГТО, мерами безопасности. Осветительное оборудование должно функционировать в режиме освещения территории, на которой расположена площадка. Не допускается размещение осветительного оборудования на высоте менее 2,5 м.

Минимальное расстояние от границ спортплощадок до окон жилых домов следует принимать от 20 до 40 м в зависимости от шумовых характеристик площадки. Рекомендуется озеленение и ограждение площадки.

Озеленение рекомендуется размещать по периметру площадки, высаживая быстрорастущие деревья на расстоянии от края площадки не менее 2 м. Не рекомендуется применять деревья и кустарники, имеющие блестящие листья, дающие большое количество летящих семян, обильно плодоносящих и рано сбрасывающих листву. Для ограждения площадки возможно применять вертикальное озеленение.

Площадки рекомендуется оборудовать сетчатым ограждением высотой 2,5-3 м, а в местах примыкания спортивных площадок друг к другу - высотой не менее 1,2 м.

Проектирование ограждений следует производить в зависимости от их местоположения и назначения согласно ГОСТам, каталогам сертифицированных изделий, проектам индивидуального проектирования.

#### **2.4. Основные требования к спортивному и спортивно-развивающему оборудованию спортивных площадок.**

Спортивное оборудование спортивных площадок по месту жительства, учебы и работы представлено игровыми, физкультурно-оздоровительными и спортивными устройствами, сооружениями и (или) их комплексами. При выборе состава оборудования для населения, особенно для детей и подростков, рекомендуется обеспечивать соответствие оборудования анатомо-физиологическим особенностям разных возрастных групп.

Спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным.

Рекомендуется применение оборудования отечественного заводского производства, конструкция которого позволяет осуществлять быструю замену пришедшего в негодность элемента.

В комплект поставки должен входить паспорт с подробной схемой сборки, для обеспечения легкого монтажа и быстрой замены изнашивающихся элементов силами эксплуатирующей организации.

При размещении спортивного оборудования на площадках необходимо соблюдать минимальные расстояния безопасности. В пределах указанных расстояний на участках территории площадки не допускается размещения других видов оборудования, скамей, урн, бортовых камней и твердых видов покрытия, а также веток, стволов, корней деревьев.

Спортивное оборудование в виде специальных физкультурных снарядов и тренажеров должно быть заводского изготовления, предпочтительно произведенного на отечественном предприятии.

При размещении следует руководствоваться требованиями современных ГОСТ и каталогами сертифицированного оборудования.

## **2.5. Покрытия спортивных площадок.**

Определены следующие виды покрытий:

- «мягкие» (некапитальные) - выполняемые из природных или искусственных сыпучих материалов (песок, щебень, гранитные высевки, керамзит, резиновая крошка и др.), находящихся в естественном состоянии, сухих смесях, уплотненных или укрепленных вяжущими веществами – предпочтительные покрытия;
- газонные, выполняемые по специальным технологиям подготовки и посадки травяного покрова;
- на пластиковых каркасах с жесткой застежкой со специальными добавками, обеспечивающими резиновое заполнение из резиновой крошки по типу UNIC;
- комбинированные, представляющие сочетания покрытий, указанных выше.

В проектах должны быть предусмотрены условия беспрепятственного и удобного передвижения маломобильных групп населения – инвалидов (далее - МГН) по участку к зданию или по территории спортивной площадки с учетом требований градостроительных норм

## **2.6. Использование внебюджетного финансирования.**

Строительство спортивных объектов в сфере физической культуры и массового спорта, особенно по месту жительства и учебы, связано со значительными затратами бюджетных средств. Большая нагрузка по затратам при строительстве этих объектов связана с расходами муниципальных бюджетов. Эффективная реализация масштабных проектов, таких как создание спортивной инфраструктуры «шаговой доступности» по подготовке и сдаче ВФСК ГТО, возможна только при комплексном подходе. Основу подхода составляет проектный подход и финансовое обеспечение проекта с использованием возможностей муниципальных бюджетов при активном привлечении внебюджетных средств. В практике реализации проектов по созданию спортивной инфраструктуры «шаговой доступности» существуют различные способы внебюджетного финансирования.

К внебюджетным источникам финансирования сферы физической культуры и спорта (далее – ФКиС) относят:

- доходы организаций ФКиС от платных форм деятельности;
- платежи за оказание услуг по договорам с юридическими лицами (социальные заказы);
- поступления из внебюджетных фондов содействия развития ФКиС;
- спонсорство;
- средства от проведения целевых и благотворительных лотерей;
- доходы и поступления от использования имущества (сдача в аренду помещений,



торговля, оказание посреднических услуг, доходы от финансовых активов и т.д.);

- налоговые и иные льготы;
- другие доходы, незапрещенные действующим законодательством.

**Внебюджетное финансирование** (внебюджетные доходы, внебюджетные средства, внебюджетные источники) – средства от оказания платных услуг, безвозмездные поступления от физических и юридических лиц, международных организаций и правительств иностранных государств, в том числе добровольные пожертвования, и средства от иной приносящей доход деятельности.

Коммерческие организации ФКиС обеспечивают в настоящее время значительную часть рынка физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, используя собственные средства, имущество учредителей, кредиты и другие привлеченные средства. Любая коммерческая организация, если это отражено в ее уставе, может оказывать различные дополнительные и сопутствующие услуги.

Некоммерческие организации имеют право осуществлять **предпринимательскую деятельность**, прибыль от которой подлежит использованию на цели развития организации. Такими видами деятельности могут выступать платные физкультурно-спортивные услуги, выпуск периодических изданий спортивной тематики, справочной и методической литературы, производство сувениров и прочей спортивной атрибутики, пошив спортивной одежды, прокат спортивной техники и снаряжения, продажа прав на теле- и радиотрансляции соревнований и прочее.

В настоящее время в России создан целый ряд разнообразных по масштабам и характеру деятельности **внебюджетных фондов** содействия развития ФКиС как на общероссийском уровне, так и на уровне субъектов РФ и муниципалитетов.

В укреплении ресурсной базы ФКиС немаловажную роль играют различные виды добровольных пожертвований, взносов, отчислений, поступающих от частных физических и юридических лиц целевым назначением. Российским законодательством регламентируются различия между пожертвованиями – добровольной финансовой или иной материальной помощью, не рассчитанной на отдачу и оказываемой чисто в гуманитарных целях, и спонсорством.

**Спонсорство** – вид финансовой поддержки организаций, мероприятий ФКиС, рассчитанный на получение косвенного эффекта от сделанных вложений – создание положительного «имиджа» фирмы или продукта, приобретение благоприятных условий для размещения рекламы и т.п. Взаимодействие спонсора и спонсируемого характеризуется целенаправленностью и взаимовыгодностью, рассматривается как предпринимательские доходы организации ФКиС и, соответственно, подлежат налогообложению.

**Пожертвование** – дарение вещи или права в общеполезных целях. Пожертвование является разновидностью дарения. Основную особенность пожертвования составляет наличие в нем условия об использовании пожертвованного имущества по определенному назначению, которое составляет обязанность одаряемого и может контролироваться дарителем (жертвователем) или его наследниками (правопреемниками). Речь идет о

дарении имущества в общепользовательных целях, т.е. в целях, полезных либо для общества в целом, либо для определенной его части (определенного жертвователем круга лиц).

Особо следует рассмотреть такой важный вопрос, как формирование **социальной ответственности бизнеса**. Необходимо отметить, что реализация социальной ответственности бизнеса в долгосрочной перспективе окупается ростом престижа и легитимности компании в глазах общественности, а это не может не сказаться на стабильности ее положения и эффективности деятельности, дает ей возможность решать свою главную цель - максимизировать прибыль.

В настоящее время реализуется целый ряд проектов с участием бизнес-сообщества, общественных организаций и движений с использованием механизмов государственно-частного партнерства (ГЧП) как системы долгосрочных отношений между государством (субъектами его представляющими) и субъектами частного сектора экономики по реализации проектов в сфере спорта и образования на основе объединения ресурсов и распределения рисков, доходов и затрат:

- «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов»;
- «500 бассейнов»;
- «Строительство ФОКов»;
- «Детский спорт».

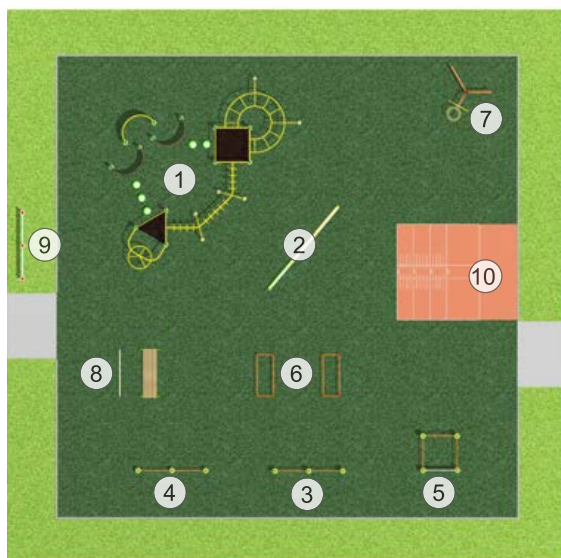
Ярким примером социальной ответственности бизнеса в сфере развития ФКиС может служить проект «Поколение Спортмастер 2013-2018», направленный на развитие спортивной инфраструктуры ВФСК ГТО.

Пример данного проекта приведен в *Приложении № 5 (стр. 79 – 96)*.

### III. Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО

#### 3.1. Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО детьми младшего школьного возраста (I ступень)








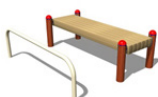

##### 3.1.1. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (I ступень)



Размер площадки 14,00 x 14,00 м. ЕПС - 22 чел.

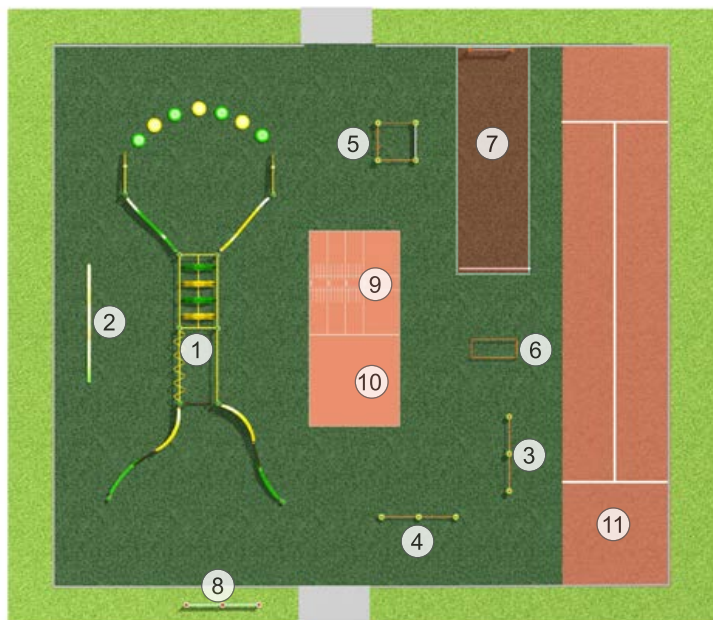
1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Бум тройной
3. Турник разноуровневый детский (высота перекладины 140 и 160 см)
4. Турник с высотой перекладины 90 см
5. Спортивный комплекс детский
6. Брусья детские
7. Баскетбольная тройка детская
8. Скамья гимнастическая
9. Информационный стенд
10. Сектор для прыжков в длину с места

Перечень оборудования на спортивной площадке для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (I ступень)

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>СРО073. Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит: перекладины, рукоходы, лазы, бумы, лопинг. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 8 человек.	5,80*5,70*2,25	Общефизическая подготовка (далее - ОФП), для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>МС005 Бум тройной детский.</b> Снаряд способствует развитию моторики детей	2,20*1,10*0,35	ОФП, разминка
3		<b>МС011 Турник разноуровневый для маленьких детей (высота перекладины 140 и 160 см).</b> Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,20*0,10*1,80	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
4		<b>МС011.01 Турник с высотой перекладины 90 см.</b> Турник позволяет выполнять подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,20*0,10*1,00	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
5		<b>МС012 Спортивный комплекс для маленьких детей.</b> Универсальный комплекс содержит: шведскую стенку, гимнастические кольца, перекладины. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 4 человек.	1,10*1,10*1,80	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
6		<b>МС013 Брусья детские.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	1,20*0,50*1,00	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
7		<b>МС041. Баскетбольная тройка детская.</b> Содержит в себе баскетбольное кольцо, шведскую стенку и перекладину.	0,80*0,80*2,40	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы и координационных способностей)
8		<b>ФК034. Скамья гимнастическая.</b> Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,50*0,30	ОФП, разминка, наклоны вперед из положения стоя (развитие гибкости), сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы)
9		<b>ИЦ002.02 Информационный стенд</b>	1,20*1,20*1,80	I ступень
10		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*2,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)










3.1.2. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (I ступень)



Размер площадки 14,00 x 17,00 м. ЕПС - 27 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Бум тройной
3. Турник разноуровневый детский (высота перекладины 140 и 160 см)
4. Турник с высотой перекладины 90 см
5. Спортивный комплекс детский
6. Брусья детские
7. Сектор для метания теннисного мяча
8. Информационный стенд
9. Сектор для прыжков в длину с места
10. Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
11. Сектор для испытания "Челночный бег 3x10 м"

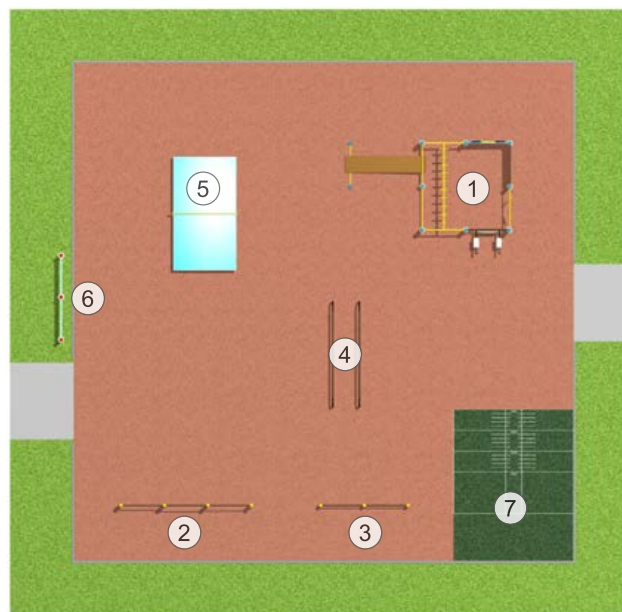
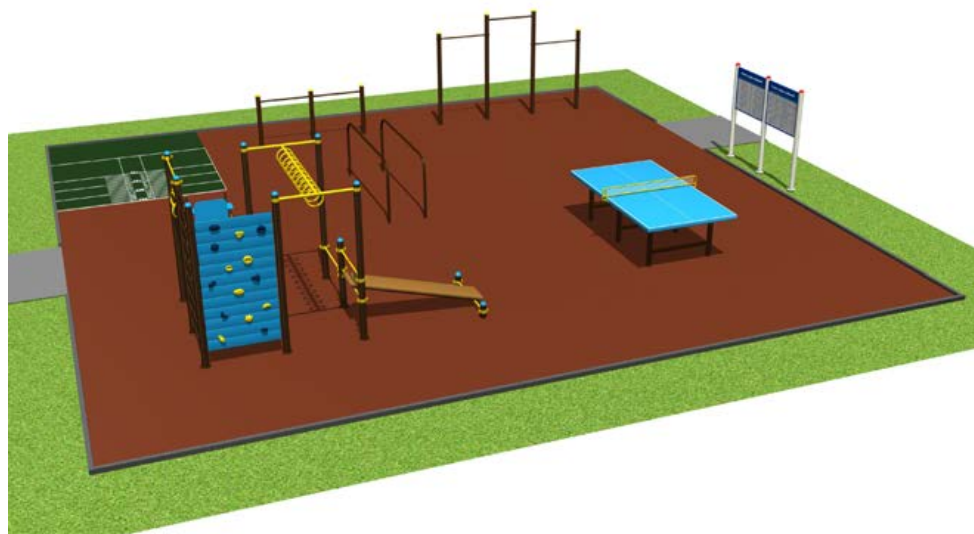
*Перечень оборудования на спортивной площадке для выполнения нормативов Комплекса ГТО (I ступень)*

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>СРО090.02. Спортивно-развивающее оборудование для детей.</b> Содержит: перекладины, рукоходы, лазы различных форм, бумы. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 14 человек.	11,10*4,90*2,55	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>МС005 Бум тройной детский.</b> Снаряд способствует развитию моторики детей	2,20*1,10*0,35	ОФП, разминка
3		<b>МС011 Турник разноуровневый для маленьких детей (высота перекладины 140 и 160 см).</b> Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,20*0,10*1,80	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
4		<b>МС011.01 Турник с высотой перекладины 90 см.</b> Турник позволяет выполнять подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,20*0,10*1,00	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
5		<b>МС012 Спортивный комплекс для маленьких детей.</b> Универсальный комплекс содержит: шведскую стенку, гимнастические кольца, перекладины. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 4 человек.	1,10*1,10*1,80	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
6		<b>МС013 Брусья детские.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	1,20*0,50*1,00	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
7		<b>Сектор для метания. МС016 Цель для метания.</b> Диаметр цели - 90 см. Нижний край цели находится на высоте 2 м от пола. Дистанция до цели 6 м.	1,20*0,10*3,00	Для сдачи тестов метания теннисного мяча в цель (развитие координационных способностей)
8		<b>ИЩ002.02 Информационный стенд.</b>	1,20*1,20*1,80	I ступень
9		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*2,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)
10		Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2,50*2,50	Для сдачи тестов на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (развитие силы, развитие гибкости)
11		Сектор для проведения испытаний "Челночный бег 3x10 м"	15,00*3,00	Для сдачи тестов на бег 3x10 м (развитие скоростных возможностей)



### 3.2. Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО детьми среднего школьного возраста (II-III ступени)







#### 3.2.1. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (II-III ступени)



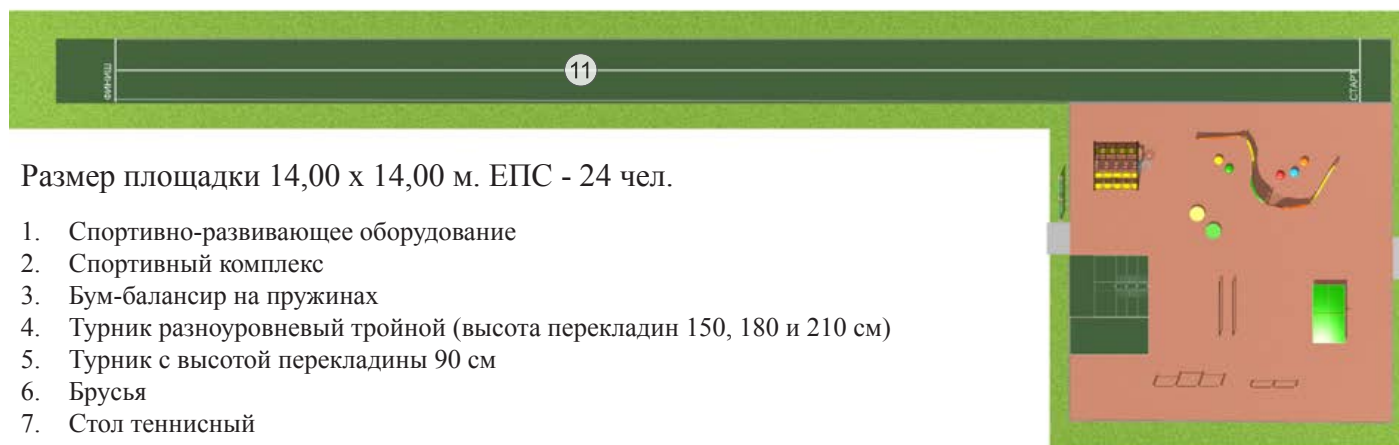
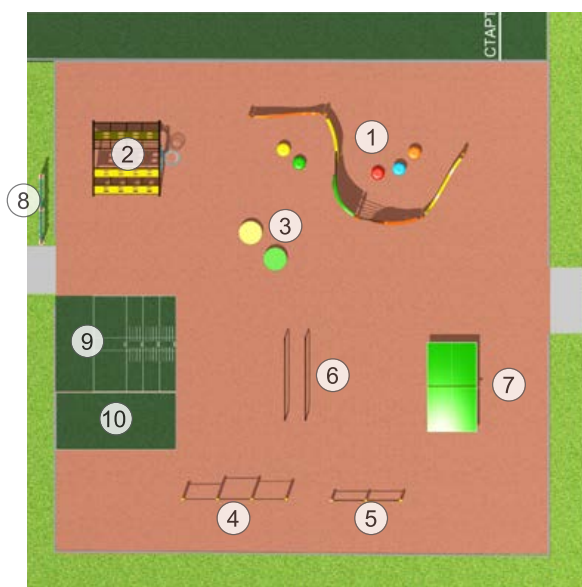
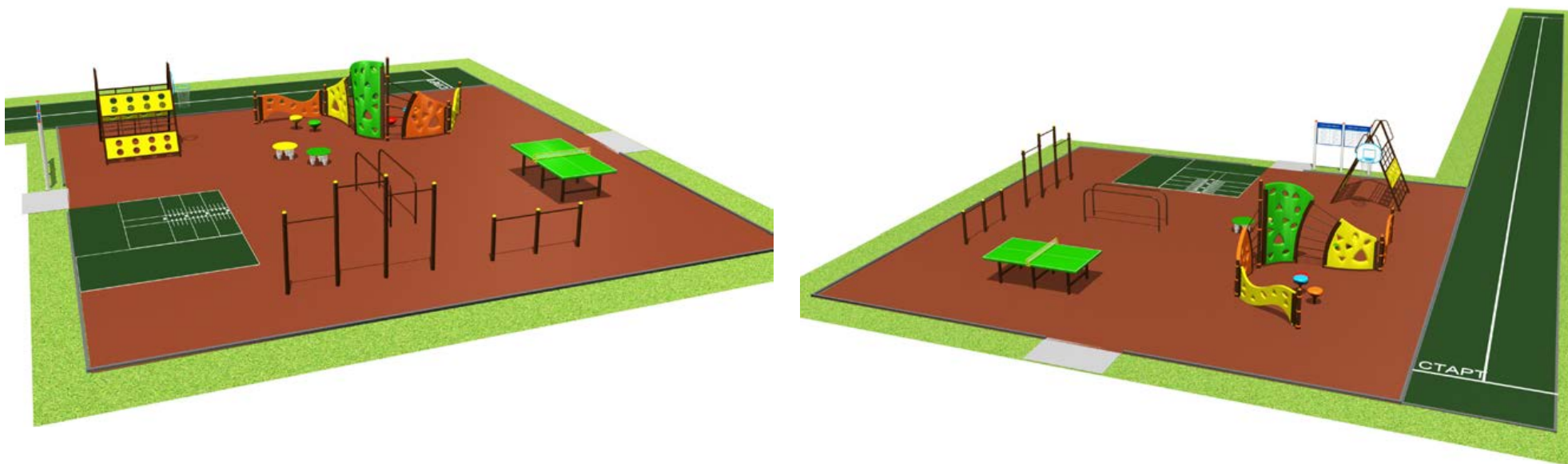
Размер площадки 11,00 x 11,00 м. ЕПС - 19 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый тройной (высота перекладин 150, 180 и 210 см)
3. Турник с высотой перекладины 90 см
4. Брусья
5. Стол теннисный
6. Информационный стенд
7. Сектор для прыжков в длину с места

Перечень оборудования на спортивной площадке для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (II-III ступени)

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>СРО081. Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит: шведскую стенку, гимнастические кольца, перекладины, рукоход, стенки для лазанья. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 7 человек.	2,40*2,10*2,25	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>ФК001/2 Турник разноуровневый тройной.</b> Высота перекладин 150, 180 и 210 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	3,10*0,089*2,25	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
3		<b>ФК001/4 Турник с высотой перекладины 90 см.</b> Турник позволяет выполнять подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,10*0,089*1,05	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
4		<b>ФК010 Брусья.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	2,50*0,75*1,20	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
5		<b>ФК168. Стол теннисный</b>	2,70*1,50*0,80	ОФП, разминка
6		<b>ИЦ002.02 Информационный стенд</b>	1,20*1,20*1,80	II-III ступень
7		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*2,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)

3.2.2. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (II-III ступени)



Размер площадки 14,00 x 14,00 м. ЕПС - 24 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Спортивный комплекс
3. Бум-балансир на пружинах
4. Турник разноуровневый тройной (высота перекладин 150, 180 и 210 см)
5. Турник с высотой перекладины 90 см
6. Брусья
7. Стол теннисный
8. Информационный стенд
9. Сектор для прыжков в длину с места
10. Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
11. Беговая дорожка длиной 60 м

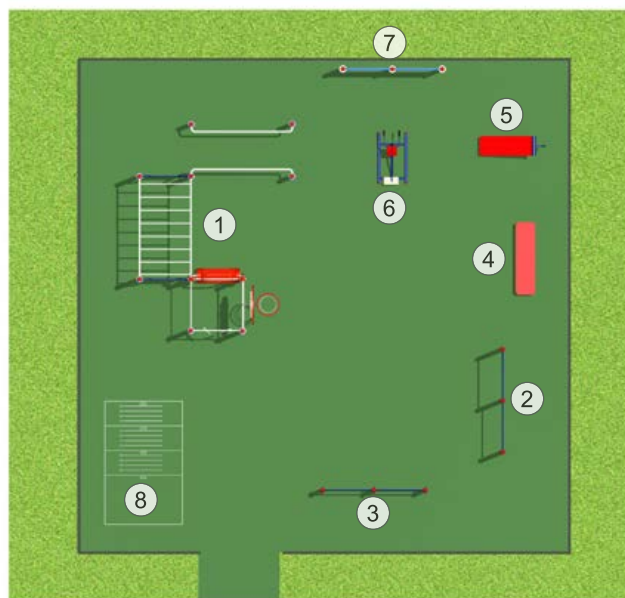
*Перечень оборудования на спортивной площадке для выполнения нормативов Комплекса ГТО (II-III ступени)*

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>СРО201. Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит в себе: лазы, бумы, шведские стенки. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 8 человек.	6,70*2,90*2,55	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>СК003.</b> Спортивный комплекс с баскетбольным щитом	2,50*2,00*2,50	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (координационные способности)
3		<b>КЧ100.</b> Бум на пружине	0,70*0,70*0,35	ОФП, разминка (координационные способности)
4		<b>ФК001/2 Турник разноуровневый тройной.</b> Высота перекладин 150, 180 и 210 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	3,10*0,089*2,25	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
5		<b>ФК001/4 Турник с высотой перекладины 90 см.</b> Турник позволяет выполнять подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,10*0,089*1,05	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
6		<b>ФК010 Брусья.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	2,50*0,75*1,20	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
7		<b>ФК168.</b> Стол теннисный	2,70*1,50*0,80	ОФП, разминка
8		<b>ИЩ002.02</b> Информационный стенд	1,20*1,20*1,80	II-III ступень
9		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*2,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)
10		Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2,50*1,50	Для сдачи тестов на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (развитие силы, развитие гибкости)
11		Беговая дорожка длиной 60 м.	65,00*3,00	Для сдачи тестов на бег 60 м (развитие скоростных возможностей)



### 3.3. Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО детьми старшего школьного возраста (IV-V ступени)







#### 3.3.1. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (IV-V ступени)



Размер площадки 10,00 x 8,00 м. ЕПС - 10 чел.

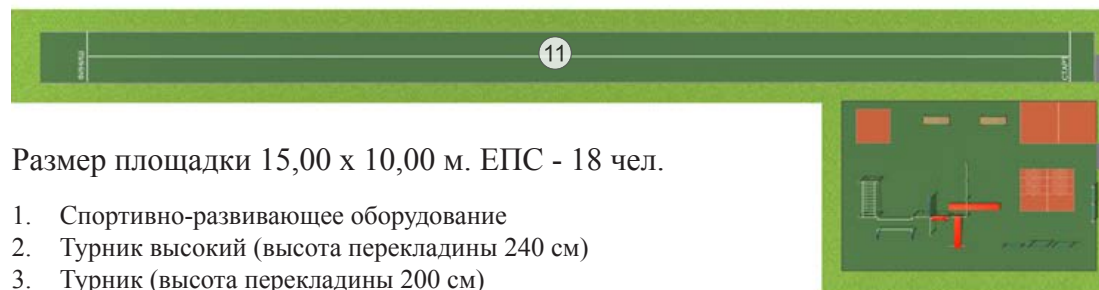
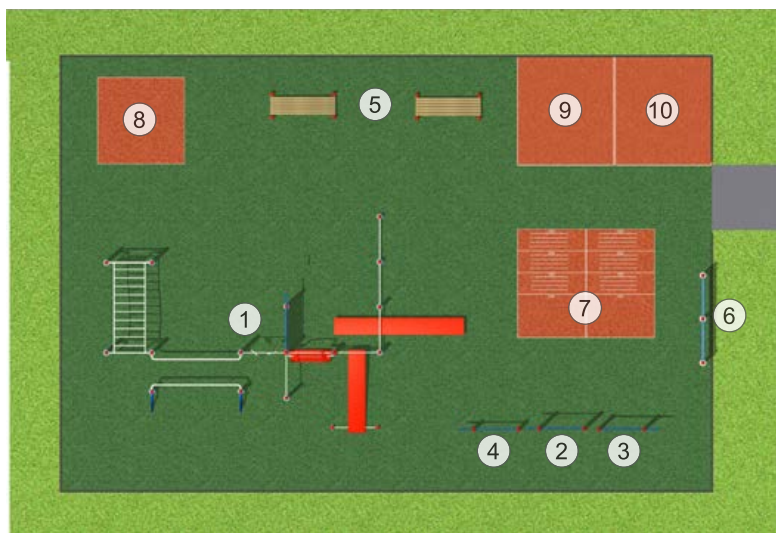
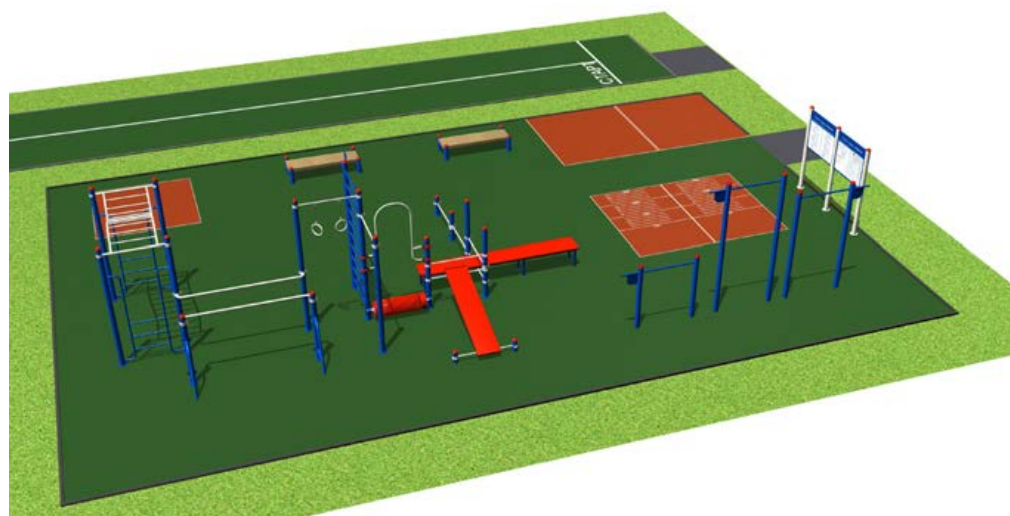
1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый двойной (высота перекладин 180 и 220 см)
3. Турник с высотой перекладины 110 см
4. Скамья гимнастическая
5. Скамья наклонная
6. Тренажер для мышц спины
7. Информационный стенд
8. Сектор для прыжков в длину с места

Перечень оборудования на спортивной площадке для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (IV-V ступени)

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>СРО085.01. Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит: гимнастические кольца, брусья, перекладины, рукоход, баскетбольное кольцо, барабан беговой. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 6 человек.	4,40*3,30*3,10	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>ФК001 Турник разноуровневый двойной.</b> Высота перекладин 180 и 220 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,10*0,089*2,55	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
3		<b>ФК001/5 Турник с высотой перекладины 110 см.</b> Турник позволяет выполнять подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	2,10*0,089*1,25	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
4		<b>ФК006.01. Скамья гимнастическая.</b> Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,60*0,30	Для сдачи тестов по наклону вперед из положения стоя (развитие гибкости), и сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы). ОФП, разминка.
5		<b>ФК009 Скамья для пресса наклонная.</b> Преимуществом наклонной скамьи является возможность выполнять упражнения на пресс с увеличенной амплитудой и сопротивлением, при этом сокращается больше мышц брюшного пресса, чем это возможно на прямой скамье или при выполнении упражнения на полу. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъем ног, велосипед.	1,60*0,60*0,75	ОФП, разминка (развитие силы)
6		<b>ФК007 Тренажер для мышц спины</b>	1,10*0,60*0,80	ОФП, разминка (развитие силы)
7		<b>ИЦ002.02 Информационный стенд</b>	1,20*1,20*1,80	IV-V ступень
8		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*2,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)









3.3.2. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (IV-V ступени)



Размер площадки 15,00 x 10,00 м. ЕПС - 18 чел.

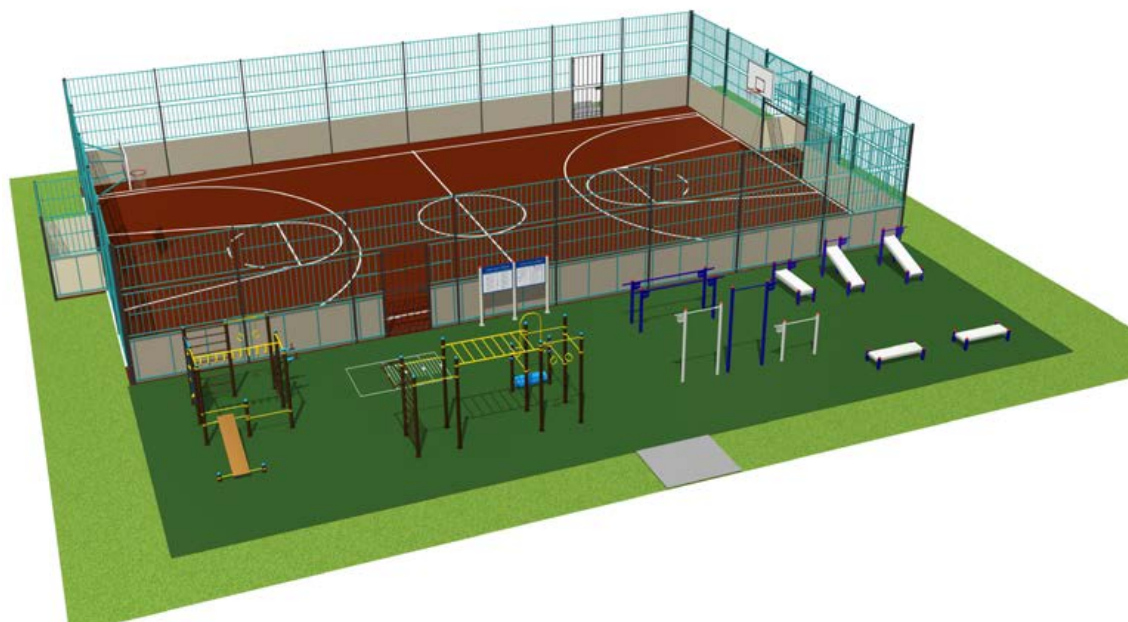
1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник высокий (высота перекладины 240 см)
3. Турник (высота перекладины 200 см)
4. Турник низкий (высота перекладины 110 см)
5. Скамья гимнастическая
6. Информационный стенд
7. Сектор для прыжков в длину с места
8. Сектор для проведения испытаний "Рывок гири"
9. Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и поднимания туловища из положения лежа на спине
10. Сектор для наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
11. Беговая дорожка длиной 60 м

*Перечень оборудования на спортивной площадке для выполнения нормативов Комплекса ГТО (IV-V ступени)*

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>СРО083. Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит: шведскую стенку, гимнастические кольца, брусья, перекладины, перекладины для отжиманий, наклонную скамью, горизонтальную скамью, рукоход. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 11 человек.	8,50*5,50*2,50	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>ФК030.01 Турник высокий. Высота перекладины 240 см.</b> Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,50	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
3		<b>ФК031.01 Турник. Высота перекладины 200 см.</b> Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,10	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
4		<b>ФК031.03 Турник низкий.</b> Высота перекладины 110 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*1,20	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
5		<b>ФК034.01 Скамья гимнастическая.</b> Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,50*0,30	Для сдачи тестов по наклону вперед из положения стоя (развитие гибкости), и сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы). ОФП, разминка.
6		<b>ИЩ002.02 Информационный стенд</b>	1,20*1,20*1,80	IV-V ступень
7		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*2,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)
8		Сектор для проведения испытаний "Рывок гири".	2,00*2,00	Для сдачи тестов по рывкам гири (развитие силы)
9		Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и поднимания туловища из положения лежа на спине	2,50*2,00	Для сдачи тестов на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и поднимание туловища из положения лежа на спине (развитие силы, скоростно-силовых возможностей)
10		Сектор для наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2,50*2,00	Для сдачи тестов на наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (развитие гибкости)
11		Беговая дорожка длиной 60 м.	65,00*3,00	Для сдачи тестов на бег 60 м (развитие скоростных возможностей)

### 3.4. Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)

#### 3.4.1. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов Спортивная площадка. Вариант 1. Комплекса ГТО (VI-XI ступени)




Размер площадки 25,00 х 23,00 м. ЕПС - 36 чел.

1. Универсальная спортивная площадка
2. Спортивно-развивающее оборудование
3. Спортивно-развивающее оборудование
4. Турник высокий (высота перекладины 240 см)
5. Турник (высота перекладины 200 см)
6. Турник низкий (высота перекладины 110 см)
7. Скамья гимнастическая
8. Скамья для пресса прямая
9. Скамья для пресса наклонная
10. Брусья
11. Информационный стенд
12. Сектор для прыжков в длину с места

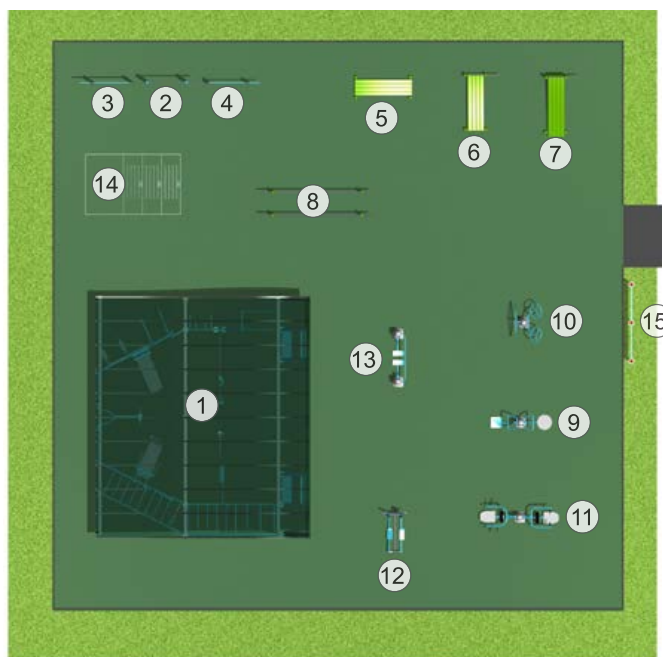




Перечень оборудования на спортивной площадке для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>УСП003 12,00 х 22,00 м.</b> Универсальная спортивная площадка для игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, теннис и бадминтон.	14,00*24,00*3,90	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>СРО081. Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит: шведскую стенку, гимнастические кольца, перекладины, рукоход, стенки для лазанья, скамью для пресса. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 7 человек.	2,80*4,00*2,25	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
3		<b>СРО086. Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит: шведскую стенку с турником, гимнастические кольца, перекладины, рукоход, баскетбольное кольцо, барабан беговой. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 6 человек.	4,90*2,50*2,55	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
4		<b>ФК030.01 Турник высокий.</b> Высота перекладины 240 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,50	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
5		<b>ФК031.02 Турник.</b> Высота перекладины 200 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,10	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
6		<b>ФК031.03 Турник низкий.</b> Высота перекладины 110 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*1,20	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
7		<b>ФК034.01 Скамья гимнастическая.</b> Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,50*0,30	Для сдачи тестов по наклону вперед из положения стоя (развитие гибкости), и сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы). ОФП, разминка.
8		<b>ФК032</b> Скамья для пресса прямая. Отличное решение для укрепления и растяжки прямых и косых мышц живота. Развитие основных групп мышц корпуса способствует улучшению осанки и уменьшению болей в спине. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъем ног.	1,60*0,60*0,75	ОФП, разминка (развитие силы)
9		<b>ФК033</b> Скамья для пресса наклонная. Преимуществом наклонной скамьи является возможность выполнять упражнения на пресс с увеличенной амплитудой и сопротивлением, при этом сокращается больше мышц брюшного пресса, чем это возможно на прямой скамье или при выполнении упражнения на полу. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъем ног, велосипед.	1,60*0,60*1,20	ОФП, разминка (развитие силы)
10		<b>ФК035 Брусья гимнастические.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	3,00*0,55*1,30	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
11		<b>ИЩ002.02</b> Информационный стенд	1,20*1,20*1,80	VI-XI ступень
12		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*1,50	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)









*Спортивная площадка. Вариант 2.*



Размер площадки 15,00 x 15,00 м. ЕПС - 25 чел.

1. Атлетический павильон
2. Турник высокий (высота перекладины 240 см)
3. Турник (высота перекладины 200 см)
4. Турник низкий (высота перекладины 110 см)
5. Скамья гимнастическая
6. Скамья для пресса прямая
7. Скамья для пресса наклонная
8. Брусья
9. Тренажер "Маятник" + "Твист"
10. Тренажер "Рули" + "Вращение"
11. Тренажер «Тяга сверху» + «Жим от груди»
12. Тренажер эллиптический
13. Тренажер «Воздушный ходок»
14. Сектор для прыжков в длину с места
15. Информационный стенд

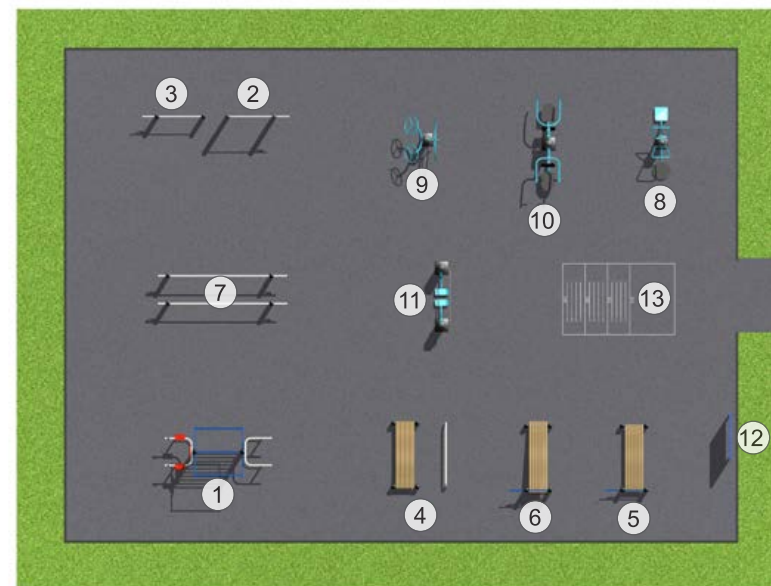
Перечень оборудования на спортивной площадке для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>АП001 Атлетический павильон.</b> Влияние погодных условий является серьезным ограничением для занятий на улице. Атлетический павильон позволяет заниматься уличным фитнесом, независимо от того, какая погода на улице. Навес защитит от прямого солнечного света, дождя или снега.	6,30*5,00*3,80	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		<b>ФК030.02 Турник высокий.</b> Высота перекладины 240 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,50	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
3		<b>ФК031.01 Турник.</b> Высота перекладины 200 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,10	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
4		<b>ФК031.03 Турник низкий.</b> Высота перекладины 110 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*1,20	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
5		<b>ФК034.01 Скамья гимнастическая.</b> Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,50*0,30	Для сдачи тестов по наклону вперед из положения стоя (развитие гибкости), и сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы). ОФП, разминка.
6		<b>ФК032 Скамья для пресса прямая.</b> Отличное решение для укрепления и растяжки прямых и косых мышц живота. Развитие основных групп мышц корпуса способствует улучшению осанки и уменьшению болей в спине. Основные упражнения – скручивание, подъем корпуса, подъем ног.	1,60*0,60*0,75	ОФП, разминка (развитие силы)
7		<b>ФК033 Скамья для пресса наклонная.</b> Преимуществом наклонной скамьи является возможность выполнять упражнения на пресс с увеличенной амплитудой и сопротивлением, при этом сокращается больше мышц брюшного пресса, чем это возможно на прямой скамье или при выполнении упражнения на полу. Основные упражнения – скручивание, подъем корпуса, подъем ног, велосипед.	1,60*0,60*1,20	ОФП, разминка (развитие силы)
8		<b>ФК035 Брусья гимнастические.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	3,00*0,55*1,30	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)



9		Тренажер "Твист"+ тренажер "Маятник"	0,41*1,55*1,66	ОФП, разминка (развитие гибкости)
10		Тренажер "Вращение"+ тренажер "Рули"	0,90*1,20*1,85	ОФП, разминка (развитие силы)
11		Тренажер "Тяга сверху"+ тренажер "Жим от груди"	0,67*2,11*1,70	ОФП, разминка (развитие силы)
12		Тренажёр эллиптический	1,5*0,85*2,05	Разминка (развитие скоростно-силовых возможностей)
13		Тренажер "Воздушный ходок"	1,274*0,31*1,50	Разминка (координационные способности)
14		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	1,20*1,20*1,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)
15		<b>ИЩ002.02</b> Информационный стенд	2,50*1,50	VI-XI ступень

*Спортивная площадка. Вариант 3.*



Размер площадки 11,00 x 15,00 м. ЕПС - 16 чел.

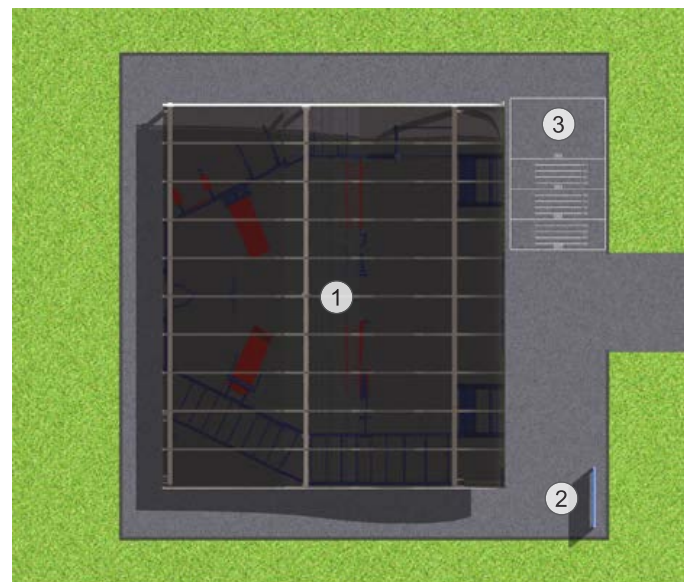
1. Физкультурный комплекс: 4 тренажера в 1
2. Турник (высота перекладины 200 см)
3. Турник низкий (высота перекладины 110 см)
4. Скамья гимнастическая
5. Скамья для пресса прямая
6. Скамья для пресса наклонная
7. Брусья
8. Тренажер "Маятник" + "Твист"
9. Тренажер "Рули" + "Вращение"
10. Тренажер «Тяга сверху» + «Жим от груди»
11. Тренажер «Воздушный ходок»
12. Информационный стенд
13. Сектор для прыжков в длину с места



Перечень оборудования на спортивной площадке для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>ФК013.02</b> Физкультурный комплекс. 4 тренажера в 1: турник, брусья, упор для подъема ног на пресс, шведская стенка. Одновременно на тренажере может заниматься до четырёх человек.	2,30*1,00*2,55	ОФП, разминка, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима
2		<b>ФК031.01</b> Турник. Высота перекладины 200 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,10	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
3		<b>ФК031.03</b> Турник низкий. Высота перекладины 110 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*1,20	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
4		<b>ФК034.01</b> Скамья гимнастическая. Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,50*0,30	Для сдачи тестов по наклону вперед из положения стоя (развитие гибкости), и сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы). ОФП, разминка.
5		<b>ФК032</b> Скамья для пресса прямая. Отличное решение для укрепления и растяжки прямых и косых мышц живота. Развитие основных групп мышц корпуса способствует улучшению осанки и уменьшению болей в спине. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъем ног.	1,60*0,60*0,75	ОФП, разминка (развитие силы)
6		<b>ФК033</b> Скамья для пресса наклонная. Преимуществом наклонной скамьи является возможность выполнять упражнения на пресс с увеличенной амплитудой и сопротивлением, при этом сокращается больше мышц брюшного пресса, чем это возможно на прямой скамье или при выполнении упражнения на полу. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъем ног, велосипед.	1,60*0,60*1,20	ОФП, разминка (развитие силы)
7		<b>ФК035</b> Брусья гимнастические. Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	3,00*0,55*1,30	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
8		Тренажер "Твист"+ тренажер "Мятник"	0,41*1,55*1,66	ОФП, разминка (развитие гибкости)
9		Тренажер "Вращение"+ тренажер "Рули"	0,90*1,20*1,85	ОФП, разминка
10		Тренажер "Тяга сверху"+ Тренажер "Жим от груди"	0,67*2,11*1,70	ОФП, разминка (развитие силы)
11		Тренажер "Воздушный ходок"	1,30*0,31*1,50	Разминка (координационные способности)
12		Информационный стенд	1,00*0,05*1,80	VI-XI ступень
13		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*1,50	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)

Спортивная площадка. Вариант 4.





Размер площадки 8,00 x 8,00 м. ЕПС - 14 чел.

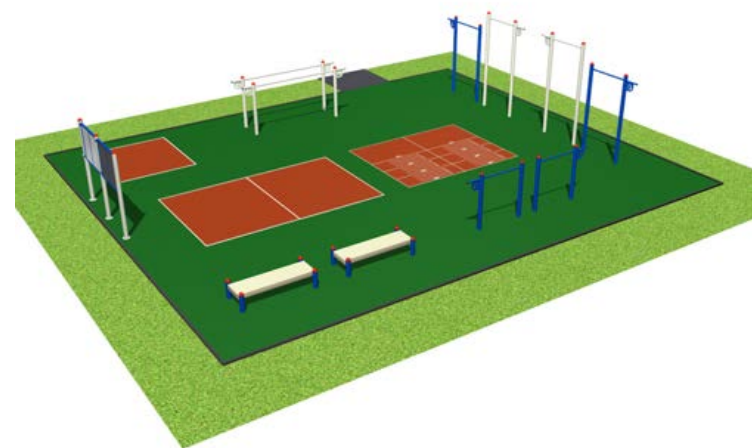
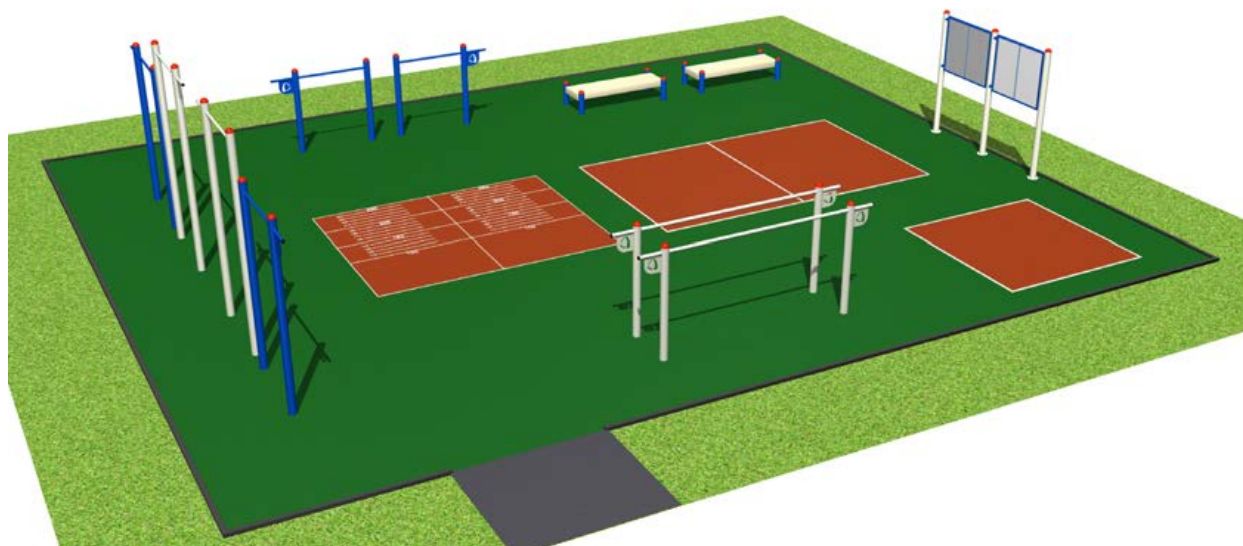
1. Атлетический павильон
2. Информационный стенд
3. Сектор для прыжков в длину с места



*Перечень оборудования на спортивной площадке для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)*

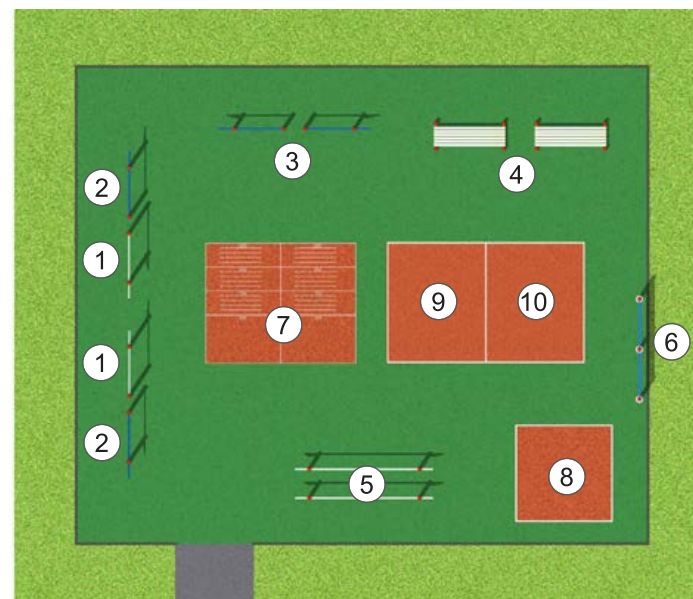
№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>АП001 Атлетический павильон.</b> Влияние погодных условий является серьезным ограничением для занятий на улице. Атлетический павильон позволяет заниматься уличным фитнесом, независимо от того, какая погода на улице. Навес защитит от прямого солнечного света, дождя или снега.	6,30*5,00*3,80	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка
2		Информационный стенд	1,00*0,05*1,80	VI-XI ступень
3		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*1,50	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)

3.4.2. Малобюджетная спортивная площадка по месту жительства и учебы для выполнения нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступень)



Размер площадки 11,00 x 12,00 м. ЕПС - 14 чел.

1. Турник высокий (высота перекладины 240 см)
2. Турник (высота перекладины 200 см)
3. Турник низкий (высота перекладины 110 см)
4. Скамья гимнастическая
5. Брусья
6. Информационный стенд
7. Сектор для прыжков в длину с места
8. Сектор для проведения испытаний «Рывок гири»
9. Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
10. Сектор для поднимания туловища из положения лежа на спине



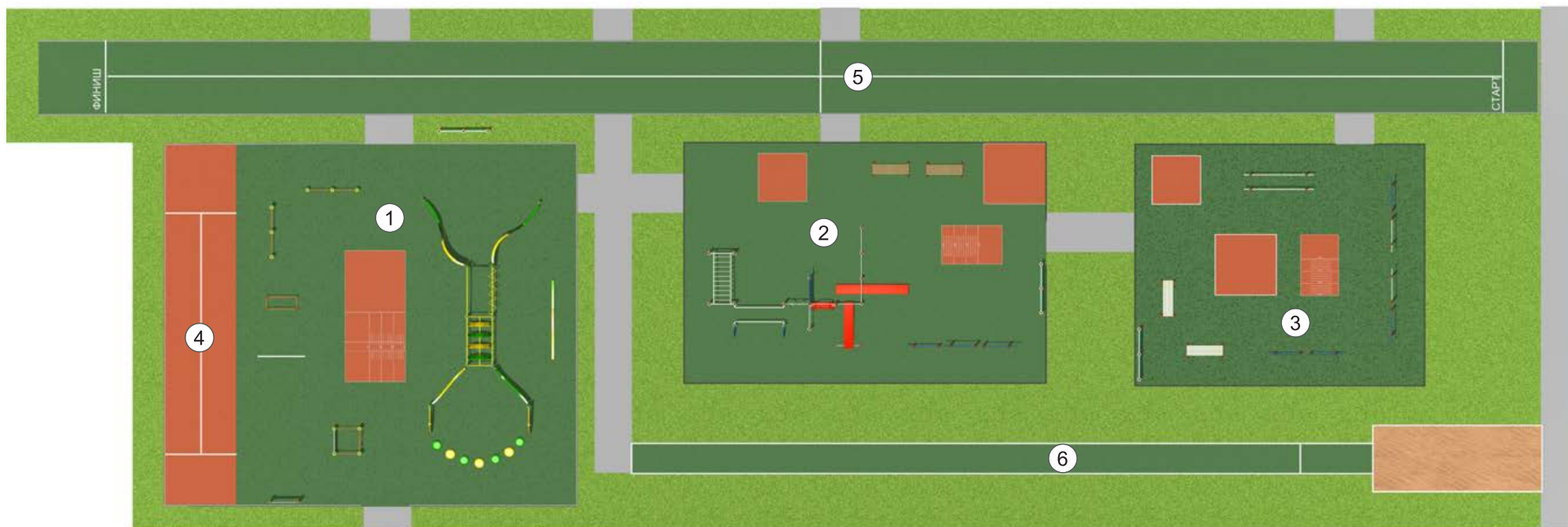
*Перечень оборудования на спортивной площадке для выполнения нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени)*

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>ФК030.01 Турник высокий.</b> Высота перекладины 240 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,50	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
2		<b>ФК031.02 Турник.</b> Высота перекладины 200 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,10	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
3		<b>ФК031.03 Турник низкий.</b> Высота перекладины 110 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивание, отжимания. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*1,20	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
4		<b>ФК034.01 Скамья гимнастическая.</b> Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,50*0,30	Для сдачи тестов по наклону вперед из положения стоя (развитие гибкости), и сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы). ОФП, разминка.
5		<b>ФК035.01 Брусья гимнастические.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	3,00*0,55*1,30	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
6		<b>ИЦ002.02 Информационный стенд</b>	1,20*1,20*1,80	VI-XI ступень
7		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,50*2,80	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)
8		Сектор для проведения испытаний "Рывок гири".	2,00*2,00	Для сдачи тестов по рывкам гири (развитие силы)
9		Сектор для испытаний на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2,00*2,80	Для сдачи тестов по сгибанию и разгибание рук в упоре лежа на полу и наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (развитие силы, гибкости)
10		Сектор для поднимания туловища из положения лежа на спине	2,00*2,80	Для сдачи тестов по подниманию туловища из положения лежа на спине (развитие скоростно-силовых возможностей)

**3.5. Многофункциональная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (I-XI ступени)**

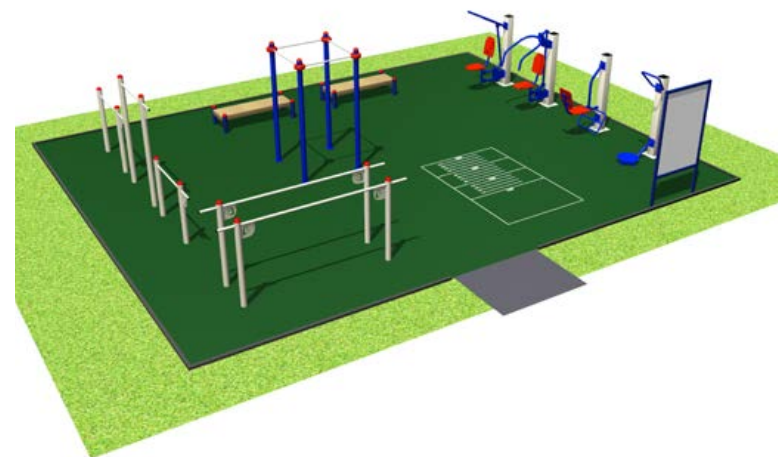






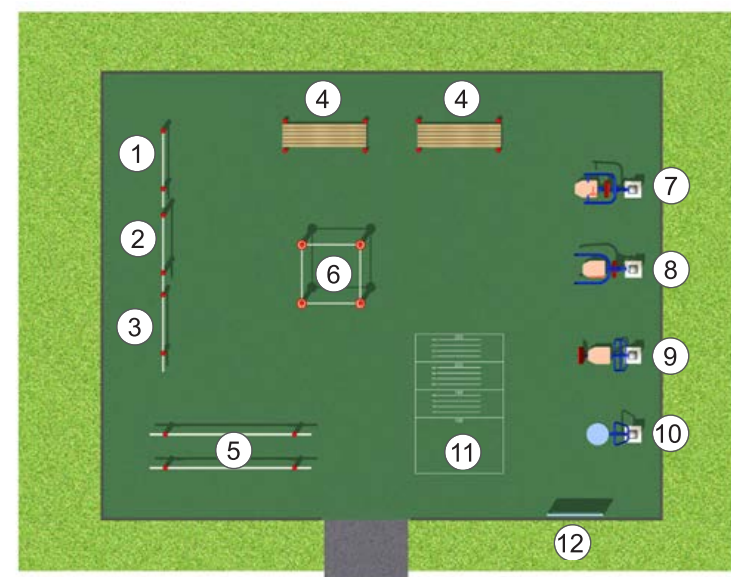
1. Спортивная площадка для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (I-III ступени) (Размер площадки 14x14 м)
2. Спортивная площадка для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (IV-V ступени) (Размер площадки 15x11 м)
3. Спортивная площадка для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (VI-XI ступени) (Размер площадки 12x11 м)
4. Сектор для испытания "Челночный бег 3x10 м" (Размер площадки 15 x 3 м)
5. Беговая дорожка длиной 30 и 60 м (Размер площадки 65 x 3 м)
6. Сектор для прыжков в длину с разбега (Размер площадки 40 x 5 м)

### 3.6. Спортивная мини-площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (I-XI ступени)














Размер площадки 10,00 x 8,00 м. ЕПС - 15 чел.

1. Турник (высота перекладины 110 см)
2. Турник (высота перекладины 180 см)
3. Турник (высота перекладины 90 см)
4. Скамья гимнастическая
5. Брусья
6. Перекладина четверная (высота перекладины 200 или 240 см (по потребности))
7. Тренажер "Тяга сверху"
8. Тренажер "Жим от груди"
9. Тренажер "Жим ногами горизонтальный"
10. Тренажер "Твист"
11. Сектор для прыжков в длину с места
12. Информационный стенд



*Перечень оборудования на спортивной мини-площадке для подготовки к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО (I-XI ступени)*

№	Изображение	Наименование	Размер оборудования	Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств
1		<b>ФК031.03 Турник.</b> Высота перекладины 110 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, отжимания. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*1,20	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
2		<b>ФК031.04 Турник.</b> Высота перекладины 180 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания из виса на высокой перекладине, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*2,00	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса на высокой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка.
3		<b>ФК031.05 Турник.</b> Высота перекладины 110 см. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивание, отжимания. Подтягивание - эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	0,089*1,43*1,00	Для сдачи тестов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине (развитие силы). ОФП, разминка
4		<b>ФК034.01 Скамья гимнастическая.</b> Гимнастическая скамья может использоваться как для наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами, так и вспомогательный снаряд для множества других упражнений, что делает ее более универсальной.	1,50*0,50*0,30	Для сдачи тестов по наклону вперед из положения стоя (развитие гибкости), и сгибание и разгибание рук в упоре (развитие силы). ОФП, разминка.
5		<b>ФК035.01 Брусья гимнастические.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.	3,00*0,55*1,30	ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка (развитие силы)
6		<b>ФК037 Перекладина четверная</b> (высота перекладины 200 или 240 см (по потребности)). Перекладина позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания из виса на высокой перекладине, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивания - чрезвычайно эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.	1,10*1,10*2,50	ОФП, разминка, подтягивание из виса на высокой перекладине (развитие силы)
7		<b>ТР048.01 Тренажер «Тяга сверху»</b>	0,675*1,13*1,70	ОФП, разминка (развитие силы)
8		<b>ТР049.01 Тренажер «Жим от груди»</b>	0,57*1,03*1,565	ОФП, разминка (развитие силы)
9		<b>ТР050.01 Тренажер «Жим ногами горизонтальный»</b>	0,55*1,035*1,50	ОФП, разминка (развитие силы)
10		<b>ТР042.01 Тренажер «Твист»</b>	0,41*0,85*1,66	ОФП, разминка (развитие гибкости)
11		Сектор для прыжков в длину с места толчком двумя ногами	2,80*1,50	Для сдачи тестов по прыжкам в длину с места (развитие скоростно-силовых возможностей)
12		Информационный стенд	1,00*0,05*1,80	I-XI ступень

## IV. Внешний вид информационных стендов

### 4.1. Общий вид





## 4.2. Пример размещения информации на стенде №1

### Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

#### 1. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую назначению спортивного оборудования, а также условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающая ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Занимающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по площадке;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и иные вещи, которые не будут использоваться на занятии.

#### 3. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия должны проводиться на ровном нескользком грунте.

Занимающийся должен:

- правильно выполнять упражнения в соответствии с инструкцией;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.

#### 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия;
- оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие и сообщить о пожаре в пожарную службу.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

- убрать личный спортивный инвентарь;
- покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке или по месту жительства, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### 4.3. Пример размещения информации на стенде №2

## Правила эксплуатации спортивной площадки

### **ВНИМАНИЕ!**

Пользоваться спортивным оборудованием можно лицам от 6 лет и весом не более 90 кг.  
Перед использованием спортивного оборудования убедитесь в его безопасности и отсутствии посторонних предметов.

### Предназначение спортивного оборудования

Спортивное оборудование предназначено для занятий физической культурой  
лиц от 6 лет и весом до 90 кг;

### УВАЖАЕМЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ!

#### На спортивной площадке

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

Мусорить, курить и оставлять окурки, приносить и оставлять стеклянные бутылки.  
Выгуливать домашних животных.  
Использовать спортивное оборудование не по назначению.  
Номера телефонов для экстренных случаев:

Медицинская служба (скорая помощь)	_____
Служба спасения	_____
Служба эксплуатации	_____
Ближайший телефон находится по адресу	_____

#### 4.4. Пример размещения информации на стенде №3

## ИНФОРМАЦИЯ

### Нормативно-правовая база

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года.
3. Постановление Правительства Российской Федерации № 540 от 11.06.2014 года. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, утвержденного распоряжением правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165.
5. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. Министерство спорта РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

[минобрнауки.пф](http://минобрнауки.пф)

[sportteacher.ru](http://sportteacher.ru)

[rapsi.ru](http://rapsi.ru)

### Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (выписка)

### Спортивные достижения

--	--	--	--

## 4.5. Пример размещения информации на стенде №4 (см. Приложение 2)

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
(извлечение из приказа Минспорта России от 8 июля 2014 г. №575)

### Виды испытаний (тесты) и нормативы:

#### I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Чемочный бег 3x10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)	10,4 6,9	10,1 6,7	9,2 5,9	10,9 7,2	10,7 7,0	9,7 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 тонким двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

#### II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

#### III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
2.	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14

#### IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### 1. Ближайшие центры тестирования находятся по адресу:

г. Москва, ул. Крупской, д. 1, корп.1 тел.: +7 (495) 727-92-13, +7 (495) 727-92-12, fcnadejda.ru, e-mail: cfcs.nadejda@mail.ru  
г. Москва, ул. Алабяна, д. 13, корп.1 тел.: +7 (499) 195-98-43, sdushor73.ru, e-mail: s73@mossport.ru

#### 2. Подготовка к выполнению других видов испытаний (тестов) проводится по адресу:

а) плавание: г. Москва, просп. Федеративный, д. 8а, стр. 1, тел.: +7 (495) 302-44-57, www.fokmmg.ru, e-mail: fok-mmg@mail.ru  
б) стрельба: Москва, ул. Восточная, д. 4, корп.1, тел.: +7 (925) 507-70-74, гридинь.пф, e-mail: info@gridinsport.ru  
в) бег: стадион Локомотив г. Москва, Большая Черкизовская, 125 (499) 161-4283, www.fclm.ru, e-mail: school@fclm.ru  
г) метание мяча и спортивного снаряда: стадион Локомотив г. Москва, Большая Черкизовская, 125 (499) 161-4283, www.fclm.ru, e-mail: school@fclm.ru



### Структура ВФСК ГТО

**Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:**

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень – от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень – от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:**

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

**Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору**

*Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:*

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

*Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:*

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.
- испытания (тесты) на развитие скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

*(извлечение из приказа Минспорта России от 8 июля 2014 г. №575)*

**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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 беснежных 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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		

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 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 на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 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 настоящему Требованию.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	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	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

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 15 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (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	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	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
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**VII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

**М У Ж Ч И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0.48
8.	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
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7



\*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, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	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
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
9.	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

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

\*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, 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ 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	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

**VIII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин, с)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	6	6	5

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. 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 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам :

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

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	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. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	23.00	25.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	38.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	5

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. 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 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам :

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 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, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
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. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам :

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (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**  
(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.



### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (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

### Приложение 3

## Состав спортивного оборудования в зависимости от возраста, обеспечивающий тренировку требуемых в рамках Комплекса ГТО качеств и возможностей

№ п-п	Возраст	Назначение оборудования	Рекомендуемое физкультурно-спортивное оборудование
1	Дети младшего школьного возраста (1 ступень)	для обучения и совершенствования лазания, равновесия, перешагивания, перепрыгивания, спрыгивания; для развития силы, гибкости, координации движений; для развития глазомера, точности движений, ловкости, для обучения метания в цель; для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Пирамиды, шведские стенки, бумы, городки с пластиковыми спусками, переходами, физкультурными элементами. Гимнастические стенки, физкультурные элементы, низкие турники, лопинги и рукоходы Мишени для бросания мяча, кольцобросы, баскетбольные щиты, миниворота.
2	Дети среднего школьного возраста (2 – 3 ступени)	для общего физического развития, для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Гимнастические стенки, разновысокие перекладины, тренажеры для выполнения силовых упражнений в висе, спортивные комплексы, физкультурные комплексы, городки с пластиковыми спусками, переходами, физкультурными элементами, игровое оборудование-теннисные столы, баскетбольные щиты, мишени для бросания мяча, ворота. лопинги и рукоходы, беговые барабаны.
3	Дети старшего школьного возраста и молодежь (4 – 6 ступени)	для улучшения мышечной силы, телосложения и общего физического развития, для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Спортивные комплексы с возможностью выполнения физических упражнений, упражнений на координацию, совершенствования чувства равновесия, физкультурные комплексы, отдельно стоящие силовые тренажеры или «Атлетические павильоны», турники, брусья; лопинги и рукоходы, беговые барабаны.
4	Люди взрослого и старшего возраста (от 7 ступени)	для улучшения мышечной силы, телосложения и общего физического развития, для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Спортивные комплексы с возможностью выполнения физических упражнений, упражнений на координацию, совершенствования чувства равновесия, физкультурные комплексы, отдельно стоящие силовые тренажеры или «Атлетические павильоны», турники, брусья, рукоходы.

## **Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

(Выписка из методических рекомендаций по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### **Челночный бег 3x10 м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) поочередное сгибание рук.
- 4) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП.

### **Рывок гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирию вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

***Испытание (тест) прекращается при:***

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

***Ошибки (движение не засчитывается):***

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

***Ошибки (движение не засчитывается):***

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное разгибание рук.
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула)**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.



*Ошибки (движение не засчитывается):*

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

*Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):*

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

### **Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

1) заступ за линию метания;

## **Нормативно-правовые документы**

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года.
3. Постановление Правительства Российской Федерации № 540 от 11.06.2014 года. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, утвержденного распоряжением правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165.
5. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
7. Министерство регионального развития Российской Федерации (Минрегионразвития России) «Предложения по благоустройству придомовой территории в части детской спортивно-игровой инфраструктуры». Письмо № 42053-ИБ/14 от 14.12.2010г.
8. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений. Москва 2011. Письмо Минобрнауки России от 16.02.2012 № 19-33.
9. Рекомендации по развитию открытой плоскостной инфраструктуры игрового и физкультурно-спортивного назначения на территории дошкольных образовательных организаций. Москва – 2014 г. Письмо Минобрнауки России от 13.05.2014 № 09-895.
10. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
11. СП 118.13330.2012 Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009.
12. СНиП II-12-77 «Защита от шума».
13. СНиП III-10-75 «Благоустройство территорий. Правила производства и приемки работ».
14. СНиП 2.01.07-85\* «Нагрузки и воздействия».
15. СНиП 2.03.11-85 «Защита строительных конструкций от коррозии».
16. СНиП 2.07.01-89\* «Планировка и застройка городских и сельских поселений».
17. СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение».

- 18.СНиП 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения».
- 19.СанПиН 2.2.1/2.1.1.1031-01 «СЗЗ и санитарная классификация предприятий, сооружений и жилых объектов».
- 20.ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
- 21.ГОСТ Р 55673 – 2013 «Оборудование гимнастическое. БРУСЬЯ АСИММЕТРИЧНЫЕ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- 22.ГОСТ Р 55674 – 2013 «Оборудование гимнастическое. БРУСЬЯ КОМБИНИРОВАННЫЕ АСИММЕТРИЧНЫЕ И ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- 23.ГОСТ Р 55675 – 2013. «Оборудование гимнастическое. ПЕРЕКЛАДИНЫ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- 24.ГОСТ Р 55676 – 2013. «УСТРОЙСТВА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ДЛЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
- 25.ГОСТ Р 55677 – 2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
- 26.ГОСТ Р 55678 – 2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность конструкции и методы испытаний спортивно-развивающего оборудования».
- 27.ГОСТ Р 55679 – 2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность при эксплуатации».
- 28.ГОСТ 26804-86 «Ограждения дорожные металлические барьерного типа».
- 29.ГОСТ Р 51261-99 «Устройства опорные стационарные реабилитационные».
- 30.РД 34.21.122-87 «Инструкция по устройству солнцезащиты зданий и сооружений».
- 31.ГОСТ Р 52169-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
- 32.ГОСТ Р 52168-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний горок».
- 33.ГОСТ Р 50602. «Кресла-коляски. Максимальные габаритные размеры».
- 34.СП 31-115-2006 «Открытие плоскостные физкультурно-спортивные сооружения».
- 35.МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных учреждений».

Пример реализации проекта из внебюджетных источников «Поколение Спортмастер 2013-2018»



 **спортмастер**

**Мы делаем спорт доступным!**



**ПРОЕКТ  
«ПОКОЛЕНИЕ «СПОРТМАСТЕР»  
2013-2018 гг.»**

**Одобрено  
Экспертным советом по физической культуре и спорту  
Комитета по социальной политике  
Федерального Собрания  
27.09.2013**

# Цели проекта

1. Создание условий для привлечения к занятиям физической культурой и спортом населения.
2. Формирование у населения положительного восприятия бренда **ГК «Спортмастер»** и репутации социально-ответственной компании.
3. Формирование позитивного восприятия **ГК «Спортмастер»** со стороны государственных органов власти, как компании, помогающей конкретными делами в решении задач по развитию спортивной инфраструктуры регионов России, воспитанию молодёжи, формированию у населения активной жизненной позиции и продвижению здорового образа жизни.
4. Реализация девиза компании **«Спортмастер»**: **«Мы делаем спорт доступным!»**.

# Задачи проекта

1. Организация сотрудничества и взаимодействия федеральными, региональными и муниципальными органами власти, органами местного самоуправления, по развитию спортивной инфраструктуры во всех регионах России
2. Реализация девиза компании **«Мы делаем спорт доступным!»** через обеспечение «шаговой доступности» спортивных площадок для населения в районах присутствия магазинов **«Спортмастер»**.
3. Планирование и проведение мероприятий на федеральном и региональном уровне, направленных на формирование положительного имиджа и позитивного восприятия органами власти и населением **ГК «Спортмастер»**
4. Популяризация физической культуры и спорта среди населения в районах присутствия магазинов **«Спортмастер»**
5. Привлечение внимания к **ГК «Спортмастер»** через проведение PR-акций в СМИ по продвижению здорового образа жизни среди населения в связи с реализацией проекта **«ПОКОЛЕНИЕ «СПОРТМАСТЕР»**

# Этапы и сроки реализации проекта



- **Сроки реализации проекта: 2013 – 2018 гг.**
- **Проект предлагается реализовать в три этапа:**
- **Первый этап – 2013-2014 гг.** Реализация пилотного проекта в Московской области
- **Второй этап – 2015- 2016 гг.** Реализация проекта во всех крупных регионах Российской Федерации
- **Третий этап – 2017 -2018 гг.** Реализация проекта в остальных регионах страны, планирование последующих шагов по реализации социально ориентированных PR-проектов



# Требования и ограничения по реализации проекта

- Срок реализации проекта – 5 лет
- Регионы охвата – регионы присутствия магазинов ГК «Спортмастер» в России
- Пилотный проект реализовать в **Московской области**. Объем поставки – 100 комплектов физкультурно-спортивного оборудования в десять муниципальных образований
- Первый этап проекта провести в следующих городах Подмосковья:

- Балашиха
- Дмитров
- Жуковский
- Домодедово
- Долгопрудный
- Люберцы
- Подольск
- Серпухов
- Коломна
- Электросталь

Закупить для апробации **три различных вида комплектов** физкультурно-спортивного оборудования:

- оборудование для гимнастической площадки простейшей комплектации;
- оборудование для гимнастической площадки с элементами развивающего оборудования;
- оборудование для гимнастической площадки с «атлетическим павильоном»





# Соотношение комплектов спортивного оборудования для поставок в одно муниципальное образование:

- один «атлетический павильон»
- три комплекта спортивно-развивающего оборудования
- шесть комплектов гимнастического оборудования



# Требования к качеству и возможностям спортивного оборудования

- Спортивное оборудование должно позволять проводить физическую подготовку населения муниципальных образований Российской Федерации и сдачу норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- Спортивное оборудование должно соответствовать требованиям безопасности, иметь сертификаты, паспорта, соответствующую действующему законодательству гарантию, быть рекомендованы для установки по месту жительства и учебы населения муниципальных образований в соответствии с действующими техническими нормами и правилами безопасности для последующей эксплуатации
- Спортивное оборудование должно быть окрашено в фирменные цвета ГК «Спортмастер» и иметь соответствующие логотипы ГК «Спортмастер» на элементах оборудования
- Всё спортивное оборудование должно быть укомплектовано **информационными стендами**, включающими:
  - логотип ГК «Спортмастер», название проекта;
  - описание рекомендованных упражнений на оборудовании площадки и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ;
  - правила безопасности при выполнении физических упражнений на спортивном оборудовании;
  - телефоны экстренных служб.

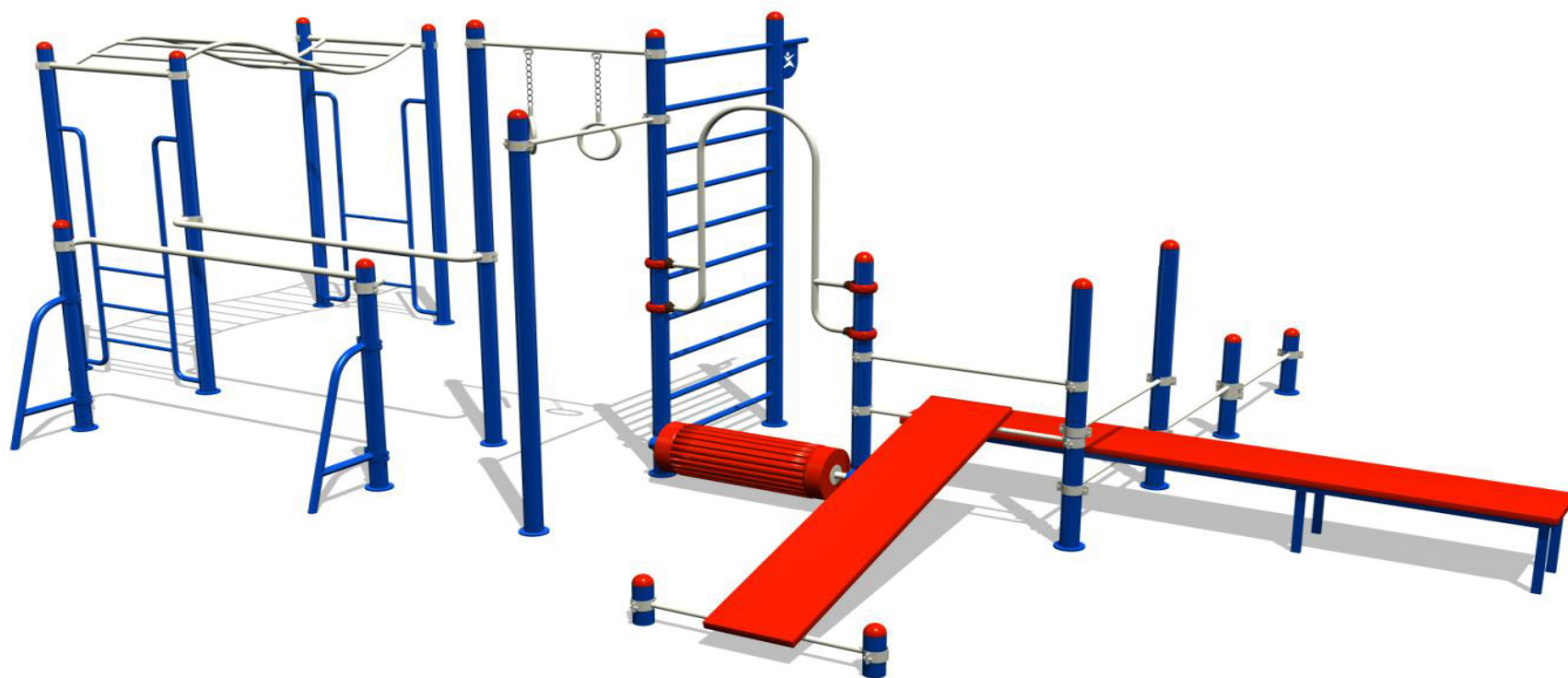
# Подготовка оснований для спортивных площадок, монтаж оборудования и открытие спортивных площадок

- Подготовка оснований спортивных площадок, монтаж и установка спортивного оборудования, поставленного **ГК «Спортмастер»** в рамках пилотного проекта – сфера ответственности администраций муниципальных образований, ТСЖ и управляющих компаний.
- Во время торжественного открытия площадок организуются PR-мероприятия с привлечением СМИ, представителей **ГК «Спортмастер»**, представителей федеральных и региональных органов власти и местного самоуправления, спортсменов, которые проведут «мастер-классы» по демонстрации возможностей спортивного оборудования

# Атлетический павильон

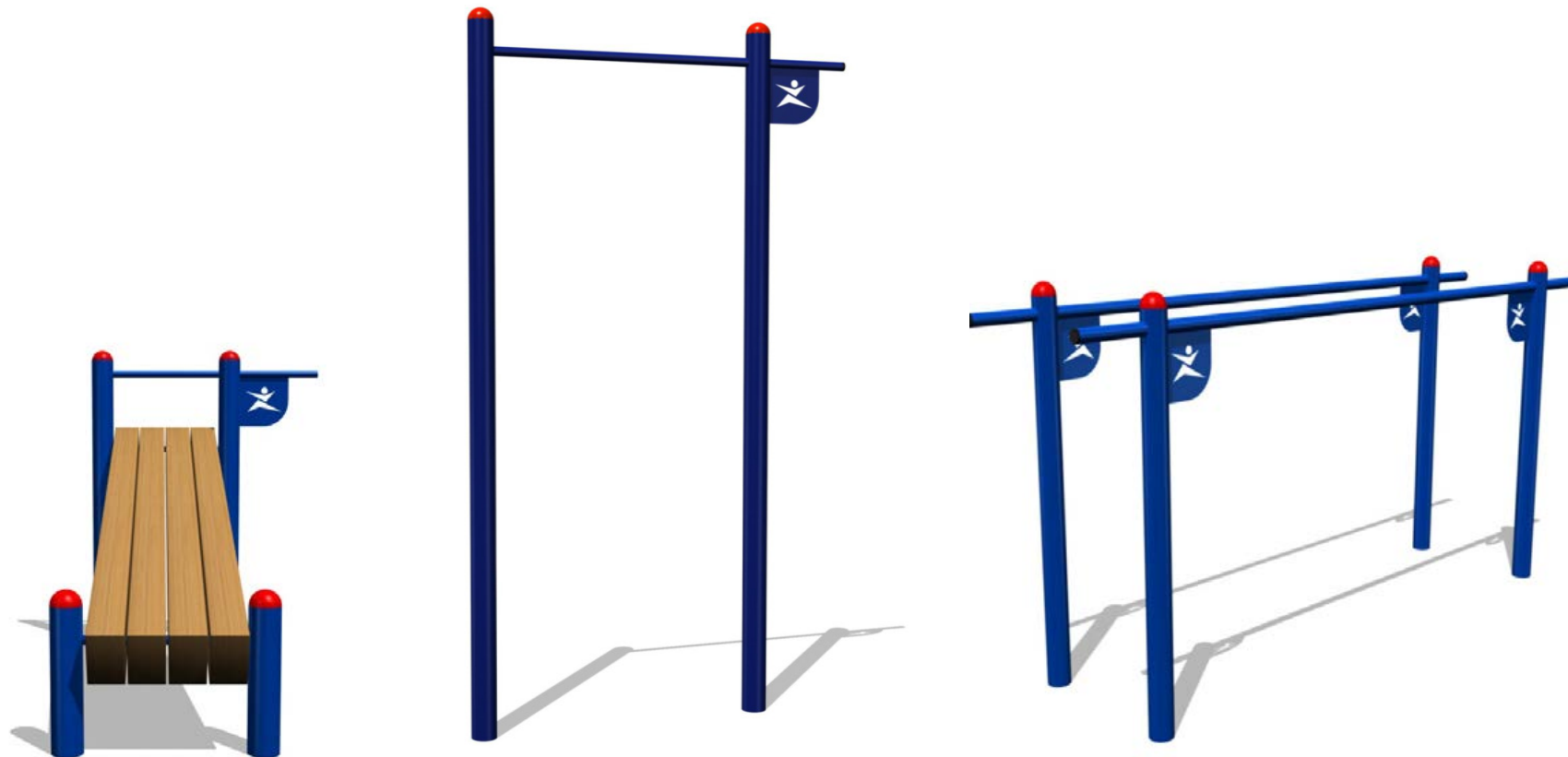


# Спортивно-развивающее оборудование





# Спортивное оборудование








# Информационный щит





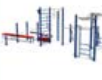



# Информационные щиты


















## Гимнастическая площадка 1 типа

	<p><b>Турник разноручный.</b> Турник позволяет выполнять большое количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелеты. Существуют стандартные варианты упражнений, считающиеся базовыми и множество вариаций, позволяющих включить в работу дополнительные группы мышц. Подтягивания - чрезвычайно эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно. Два уровня высот перекладины позволяют комфортно заниматься пользователям различных возрастных групп.</p> <p><b>Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств:</b> ОФП, разминка Подтягивания из виса на высокой перекладине (развитие силы)</p>	
	<p><b>Брусья.</b> Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела, благодаря большому количеству упражнений – отжиманиям, махам, стойкам. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации. Практически все упражнения существуют в динамическом и статическом вариантах, когда положение тела фиксируется на определенное время.</p> <p><b>Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств:</b> ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминки (развитие силы)</p>	
	<p><b>Скамья для пресса наклонная.</b> Преимуществом наклонной скамьи является возможность выполнять упражнения для мышц пресса с увеличенной амплитудой и сопротивлением, при этом сокращается больше мышц брюшного пресса, чем это возможно на прямой скамье или при выполнении упражнения на полу. Основные упражнения – скручивание, подъем корпуса, подъем ног, велосипед.</p> <p><b>Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств:</b> ОФП, разминка (развитие силы)</p>	

## Гимнастическая площадка 2 типа

	<p><b>Турник разноручный.</b> Турник позволяет выполнять большое количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелеты. Существуют стандартные варианты упражнений, считающиеся базовыми и множество вариаций, позволяющих включить в работу дополнительные группы мышц. Подтягивания - чрезвычайно эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно. Два уровня высот перекладины позволяют комфортно заниматься пользователям различных возрастных групп.</p> <p><b>Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств:</b> ОФП, разминка Подтягивание из виса на высокой перекладине (развитие силы)</p>	
	<p><b>Тренажерный комплекс.</b> 4 тренажера в 1: турник, брусья, упор для подъема ног, шведская стенка. Одновременно на тренажере может заниматься до 4 человек.</p> <p><b>Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств:</b> ОФП, разминка</p>	
	<p><b>Спортивно-развивающее оборудование.</b> Универсальный комплекс содержит шведскую стенку, гимнастические кольца, брусья, перекладины, перекладины для отжиманий, наклонную скамью, горизонтальную скамью, беговой барабан, рукоход. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 11 человек.</p> <p><b>Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств:</b> ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка</p>	

## Гимнастическая площадка 3 типа

	<p><b>Атлетический павильон.</b> Важные погодных условий является серьезным ограничением для занятий на улице. Атлетический павильон позволяет заниматься уличным фитнесом, независимо от того, какая погода на улице. Наличие защиты от прямого солнечного света, дождя или снега.</p> <p><b>Направленность: виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО, развитие физических качеств:</b> ОФП, для всестороннего развития физических качеств и реализации недельного двигательного режима, разминка</p>	
	<p><b>Рукоходы.</b> Тренировки на рукоходе учат координацию движений. Перемещение по рукоходу способствует развитию различных групп мышц, выносливости и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Отличное решение для укрепления рук и развития выносливости как для взрослых, так и для детей.</p>	
	<p><b>Шведские стенки.</b> Шведские стенки – это отличное решение для растяжки мышц и связок. Также используются для выполнения различных упражнений для мышц пресса и спины.</p> <p>Для шведские стенки оснащены турниками, что позволяет значительно расширить спектр возможных упражнений.</p>	
	<p><b>Тренажер «Жим ногами лежа».</b> Предназначен для укрепления мышц ног.</p>	
	<p><b>Тренажер «Жим от груди».</b> Предназначен для укрепления мышц рук, грудных мышц</p>	
	<p><b>Тренажер «Тяга Т-образного грифа».</b> Предназначен для укрепления мышц спины, рук.</p>	
	<p><b>Скамья для сгибания/разгибания ног.</b> Предназначена для укрепления мышц ног. Сгибание ног выполняется в положении лежа на животе, разгибание – сидя на скамье.</p>	
	<p><b>Скамья наклонная.</b> Предназначена для всесторонней проработки мышц живота.</p>	
	<p><b>Упор для подъема ног на пресс + брусья.</b> Применяется для укрепления мышц пресса, грудных мышц и трицепсов.</p>	



# Сертификаты соответствия на спортивное оборудование





# спортМастер

*«У России большие, серьёзные планы в области спорта, физической культуры. Это, безусловно, один из наших приоритетов в социальной политике. Здесь мы видим отличную возможность донести до людей ценности здорового образа жизни, спорта, активного досуга, привлечь их, особенно молодёжь, к регулярным занятиям спортом, помочь сформировать правильные, позитивные жизненные ориентиры».*

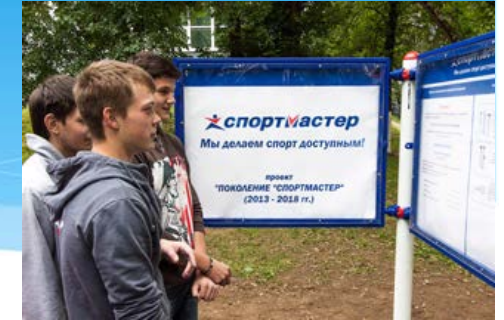
*В.В. Путин*



# Реализованные проекты



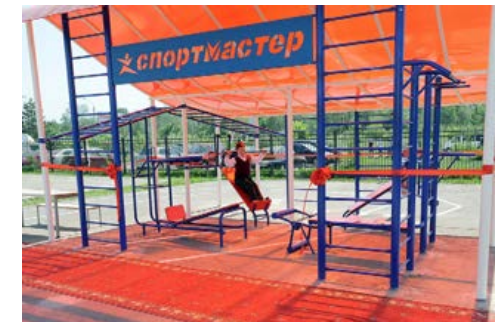
Открытие спортивной площадки г. Коломна



Спортивная площадка г. Серпухов



Спортивная площадка г. Дмитров



Спортивная площадка г. Петрозаводск



Спортивная площадка г. Люберцы



 ***спортМастер***

***Мы делаем спорт доступным!***