|  |
| --- |
| **Приказ**  **Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 “Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)”** |
|  |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  |  * **[Текст приказа N 575 от 08.07.2014](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385" \l "0)** Нормы ГТО * [**1 Ступень, 6-8 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#1) * [**2 Ступень, 9-10 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#2) * [**3 Ступень, 11-12 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#3) * [**4 Ступень, 13-15 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#4) * [**5 Ступень, 16-17 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#5) * [**6 Ступень, 18-29 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#6) * [**7 Ступень, 30-39 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#7) * [**8 Ступень, 40-49 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#8) * [**9 Ступень, 50-59 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#9) * [**10 Ступень, 60-69 лет**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#10) * [**11 Ступень, 70 лет и выше**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#11) * [**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**](http://www.artiks.ru/consultant_text.php?id=13385#12)      В соответствии с подпунктом "в" пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309), приказываю:      1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).     2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статс-секретаря - заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикову.      Министр В.Л.МУТКО      Утверждены приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. N 575      **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).**     **I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)            <\*> 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)            **II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы              <\*\*> 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)            **III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы            <\*> 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)            **IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы            <\*> 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)            **V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы            <\*> 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 12 часов)            **VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы      **МУЖЧИНЫ**            <\*> 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.      **ЖЕНЩИНЫ**            <\*> 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: <1>     <1> Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309) (далее - Положение).      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)           Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов 30 минут)            **VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы      **МУЖЧИНЫ**            <\*> 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.      **ЖЕНЩИНЫ**            <\*> 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: <1>     <1> Пункт 15 Положения.     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)           **VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы            <\*> 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 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: <1>     <1> Пункт 15 Положения.      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)            **IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы            <\*> 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 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: <1>     <1> Пункт 15 Положения.      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 7 часов 30 минут)            **X. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы            <\*> 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 скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение 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: <1>     <1> Пункт 15 Положения.      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)            **XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)**      1. Виды испытаний (тесты) и нормативы            <\*> 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 скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение 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: <1>     <1> Пункт 15 Положения.      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)            Приложение к государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)      **Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**   См. также: - [**Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"**](http://www.artiks.ru/consultant_doc.php?art_no=612) - [**Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"**](http://artiks.ru/consultant_text.php?id=12397) |