

**Методические рекомендации
по работе с лицами, проходящими спортивную подготовку
и занимающимися физической культурой и спортом,
не имеющих возможности посещать тренировочные занятия в
организациях в связи с различными социальными ситуациями
ограничения и каникулярным периодом**

I. Общие положения.

1.1. Актуальность методических рекомендаций по работе с лицами, проходящими спортивную подготовку и занимающимися физической культурой и спортом, не имеющих возможности посещать тренировочные занятия в организациях в связи с различными социальными ситуациями ограничения и каникулярным периодом по месту получения общего и (или) профессионального образования, введения режимов ограничения на передвижение граждан и очное взаимодействие с лицами, осуществляющими руководство тренировочной деятельностью на открытом воздухе в связи с низкими температурами окружающей среды, инфекционными заболеваниями и различными чрезвычайными и опасными ситуациями продиктована сложившимися социальными реалиями.

Находясь в режиме ограничительных мер или в иной социальной ситуации, граждане в соответствии с законодательством Российской Федерации должны получить возможность полноценного получения услуг (выполнения работ) в области физической культуры и спорта.

Формат удаленной работы (без очного участия) удовлетворяет такую потребность гражданина. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, удаленная работа не имеет готовых решений в реализации услуг (выполнении работ) в области физической культуры и спорта.

1.2. С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса занятия физической культурой и спортом, в том числе спортивная подготовка, граждан независимо от вида спорта (спортивной дисциплины), возраста и этапа спортивной подготовки переносится с очного тренировочного процесса (в условиях организации) на удаленный режим тренировочных занятий в домашних условиях в самостоятельной форме на основании настоящих методических рекомендаций.

1.3. Целью данных методических рекомендаций является моделирование условий реализации деятельности тренера и (или) иного специалиста в области физической культуры и спорта во взаимодействии с гражданами, получаемыми услуги (работы) по реализации программ в области физической культуры и спорта в удаленном режиме.

1.4. Основными задачами методических рекомендаций является:

предоставление знаний в области физической культуры и спорта в период ограничительных мер и иных социальных ситуаций;

проверка знаний, а также контроль за регулярностью выполнения заданий;

взаимодействие руководителя (тренера, иного специалиста в области физической культуры и спорта) и получающего услугу (работу) в процессе реализации программы.

1.6. Организационно-методические задачи, решаемые настоящими методическими рекомендациями:

методическая поддержка организациям по взаимодействию с получателями услуг (работ) в удаленном режиме;

обоснование особенностей организации занятий в области физической культуры и спорта в удаленном режиме;

содержательные аспекты форм и средств взаимодействия тренера и (или) иного специалиста в области физической культуры и спорта с получателями услуг (работ) в удаленном режиме;

разнообразие форм контроля работы в удаленном режиме;

работа тренера и (или) иного специалиста в области физической культуры и спорта с родителями (законными представителями) получателей услуг (работ) в удаленном доступе.

II. Общие рекомендации по организации взаимодействия

Условия проведения удаленного взаимодействия

Организация и проведение тренировочных занятий в удаленном режиме можно через специальные платформы для организации и проведения онлайн и оффлайн-занятий. Например: автоматизированная информационная система «LSPORT» (далее – АИС «LSPORT»), Zoom. Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка).

Для организации самостоятельной работы занимающихся в удаленном режиме можно использовать сайт НГУ им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru/ru/content/universitet-lesgafta-shkolnikam-i-roditelyam-metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnyh>, портал «Тренируйся дома» <http://тренировкадома.рф/>, а также рекомендации к недельному двигательному режиму, предусматривающие минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья (утв. приказом Минспорта России 12.02.2019 № 90) (приложение 2).

Пространство для занятий физической культурой и спортом, а также используемый инвентарь

Организация пространства в удаленном режиме для занятий физической культурой и спортом (далее- ФКиС) и инвентарь должны соответствовать требованиям технике безопасности, контроль за которыми возлагается на родителей (законных представителей).

В домашних условиях реализация программы в области ФКиС подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, а выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Правила техники безопасности при занятиях ФКиС на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия ФКиС и обязательны к выполнению всеми участниками тренировочного процесса.

Вводные положения

Во время проведения занятий по ФКиС необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для занимающегося освещенное, проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки занимающимся запрещается пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Занимающиеся обязаны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения занимающегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой и удобной.

Занимающиеся обязаны заранее ознакомиться с видеоматериалами и планами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера и (или) иного специалиста в области ФКиС по технике безопасности при проведении занятий ФКиС на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, во избежание столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения с мебелью и бытовыми приборами, необходимо заранее проверить недосыгаемость всех предметов до занимающегося во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру и (или) родителю (законному представителю).

После окончания занятий

Занимающиеся моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ).

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

III. Методические особенности организации занятий ФКиС в удаленном режиме

Количество занятий ФКиС, проведенных в удаленном режиме

В связи с ограничительным режимом и иными чрезвычайными или опасными условиями, следует увеличить количество и уменьшить продолжительность занятия в домашних условиях.

Эта ситуация обусловлена маломобильностью занимающихся в домашних условиях. Соответственно, поэтому двигательные задачи у занимающихся независимо от возраста не решаются в должной мере.

Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности, функциональными способностями и этапом спортивной подготовки занимающихся.

Несовершеннолетние занимающиеся выполняют **самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей (законных представителей).**

В период ситуации социальных ограничений, чрезвычайных, опасных ситуаций и каникулярного периода организация занятий может осуществляться, как в домашних, так и иных условиях (на открытом воздухе, доступных объектах спорта и т.д.).

Характер, структура, содержание и продолжительность самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается тренером и (или) иным

специалистом в области ФКиС в личном кабинете, сгенерированного в АИС «LSPORT».

В каникулярный период получения образовательных услуг по образовательной программе какого-либо уровня образования тренер или иной специалист разрабатывает и выдает задания на весь период удаленного режима взаимодействия.

IV. Рекомендации тренерам по составлению плана тренировочных занятий

План(ы) тренировочных занятий составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса определенной группы (спортсмена) и программой ФКиС, в том числе программой спортивной подготовки.

В плане указываются:

средства и методы для каждой части занятия;

дозировка упражнений, в том числе организационно-методические указания по их выполнению;

теоретические задания по программному материалу.

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать условиям их проведения – домашним или иным условиям (открытый воздух, объект спорта).

В содержание занятия следует включить виды подготовки: ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка с учетом условий организации и проведения.

В каникулярный (переходный) период организации занятий с занимающимися рекомендуется включать в планы занятий программный материал восстановлению физических кондиций (восстановительные мероприятия – утренняя гигиеническая гимнастика, посещение бань, саун, массажа, водные процедуры на открытом воздухе, дыхательная гимнастика и т.д.), а также по теоретической подготовке:

история и теория и методика физической культуры;

антидопинговое просвещение;

правила вида спорта;

история возникновения и развития вида спорта;

вопросы олимпийского, паралимпийского образования.

Максимальная нагрузка в переходный период (каникулярный период) не должна быть больше рекомендуемого недельного режима, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

При разработке содержания занятия учитывается специфика вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (СО, НП, Т, ССМ, ВСМ).

Перечисление средств физической культуры в плане тренировочного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений указывается: количество повторений (раз), подходы или временные параметры.

Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными занимающимися.

Включать в план тренировочного занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у занимающихся имеются в наличии тренажеры дома);

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, булавами, обручами, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения (за исключением бега на месте и на специальной беговой дорожке);

сложные гимнастические, акробатические упражнения.

Алгоритм организации тренировочного процесса в домашних условиях (в период ограничительных мер)

1 шаг	Тренер проводит анализ программы в области ФКиС, в том числе спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на год (спортивный сезон) по виду спорта (спортивной дисциплине). При необходимости проводит коррекцию содержания занятий по программе для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности занимающихся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия план тренировочного занятия (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы.
3 шаг	С учетом утвержденного организацией, осуществляющей спортивную подготовку, расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировочного занятия (утром), тренер выставляет занимающимся (родителям (законным представителям) группы план тренировочного занятия в личном кабинете АИС «LSPORT». Инструкция по открытию личного кабинета тренера доступна во вкладке «Помощь» в системе «LSPORT» по ссылке https://lsport.net/Help/index.htm
4 шаг	Занимающийся, получивший план тренировочного занятия в личном кабинете, самостоятельно или под присмотром родителя (законного представителя) выполняет физические упражнения и (или) задание, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

4 шаг	По завершении мини-задания одного тренировочного задания в домашних условиях занимающийся (родители (законные представители) сообщают тренеру о выполненном тренировочном занятии посредством выставления отчета в личном кабинете АИС «LSPORT».
5 шаг	В журнале учета работы тренера (на бумажном носителе) факт выполнения задания (получение отчета о выполнении) отмечается как присутствие только в случае наличия отчета о выполнении заданий занимающимся в личном кабинете. Одно тренировочное занятие включает в себя 2-3 мини-заданий в неделю (зависит от этапа спортивной подготовки). Получение отчета о выполнении мини-задания выставляется как присутствие на тренировочном занятии (1/2 или 1/3 занятия). В противном случае в журнале выставляется условное обозначение об отсутствии на тренировочном занятии.
6 шаг	В конце каждой недели тренер информирует непосредственного руководителя отдела или иное ответственное лицо о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших и не выполнивших тренировочные занятия.

Планы тренировочных занятий на день и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации программы в области физической культуры и спорта, в том числе программы спортивной подготовки и основанием для начисления заработной платы тренеру.

V. Контроль организации и проведения тренировочных занятий занимающихся в удаленном формате

Среди важнейших составных частей тренировочного процесса особое место занимает контроль.

Контрольные функции тренера традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физической подготовленности занимающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки занимающегося в условиях занятий в удаленном режиме.

Контрольно-измерительные материалы по ФКиС могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть может включать в себя:

- Тестирование;
- Анкетирование;
- Онлайн-беседы;
- Наблюдение;

Эссе;
Рефераты;
Конкурсные проекты (презентация).

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания о правилах по виду спорта, истории вида спорта, а также теоретическому материалу программы спортивной подготовки, включая судейские умения и навыки.

Практическая часть может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнение занимающимися простейших проб. Например, пробы Руфье-Диксона для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также занимающиеся могут сделать скриншоты своих пульсметров и отправить тренеру. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля (для этапа ССМ и ВСМ). Пример: регулярное наблюдение занимающегося за состоянием здоровья и физической подготовленности, и их изменений под влиянием занятий ФКиС в удаленном режиме. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения и помогает занимающимся познавать самих себя, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФКиС.

Приложение 1
образец оформления

ПЛАН НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера		
Дата проведения		
Группа / ФИО занимающегося		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
Направленность занятия (основная цель)		
Содержание тренировочного занятия		

Тренер _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

**I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду
и обороне" (ГТО)**

1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+1	+3	+7	+3	+5	+9

	скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-	6	6	7	6	6	7

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)						
--	--	--	--	--	--	--

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

Уровень сложности	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30

	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	15	20	25	15	20	25

	(очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140

2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг	15	18	33	-	-	-

	(количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
Уровень сложности	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	205
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

6. Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на	+8	+11	+16	+7	+9	+14

	гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	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
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30

	оружия (очки)						
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

<*> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура" либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120

5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	265
В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет (не менее 12 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	90
3.	Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	320
В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		