

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

III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет) ""*

""* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

1. Нормативы, испытания (тесты)

| N п/ п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золот ой знак | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золот ой знак |
| 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. | Подтягивани е 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 | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| | или прыжок в длину 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 | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |

| | | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|------|
| | пересеченной местности (мин, с) | | | | | | |
| 10 | Плавание на . 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| | 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 |
| 11 | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, . км) | 5 | | | | | |

 ""*"" Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

| | | |
|-----------|----------|---------|
| Участники | Мальчики | Девочки |
|-----------|----------|---------|

| тестирован ия | | | | | | |
|---|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| Вид знака отличия | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходим о выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин) |
|----------|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 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 легкой атлетике, | 90 |

| | | |
|--|---|-----|
| | <p>плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, единоборствам, фитнесу, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях</p> | |
| 5. | <p>Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности</p> | 175 |
| <p>В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов</p> | | |