

приложение к докладу
Минспорта России по вопросу о
Всероссийском физкультурно-
спортивном комплексе

проект

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ**

Москва, 2013 г.

Содержание

| | Стр. |
|--|------|
| Введение | 3 |
| I. Цели и задачи | 3 |
| II. Структура и содержание | 4 |
| III. Организация работы | 7 |
| IV. Структура управления и ресурсное обеспечение внедрения | 10 |
| Приложение: | 11 |
| Нормативно-тестирующая часть Комплекса | 11 |
| I ступень | 11 |
| II ступень | 13 |
| III ступень | 15 |
| IV ступень | 17 |
| V ступень | 19 |
| VI ступень | 20 |
| VII ступень | 26 |
| VIII ступень | 30 |
| IX ступень | 32 |
| Спортивная часть Комплекса | 35 |
| Условия выполнения видов испытаний (тестов) | 39 |
| Методические рекомендации по организации соревнований в видах испытаний | 48 |

Введение

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе определяет структуру и содержание, а также организацию работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – Комплекс), являющегося программно-нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

Комплекс определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации, устанавливает перечень знаний, умений, навыков по ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением возрастных групп от 6 лет и старше, а также участниками всех этапов всероссийских мероприятий, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса.

I. Цели и задачи

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

3) формирование у граждан Российской Федерации осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;

6) создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта комплексного назначения, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий;

7) создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан Российской Федерации.

II. Структура и содержание

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан Российской Федерации к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов и спортивных званий.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса состоит из трех основных разделов:

1) виды испытаний и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний и нормативные требования включают в себя:

- виды испытаний, позволяющие определить развитие физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных умений и навыков граждан Российской Федерации;

- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) Комплекса:

- челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей;

- бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей;

- бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости;

- прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей;

- подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;

- наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье – развитие гибкости;

- метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей;

- плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком;

- бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладным навыком;

- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя (с III ступени) – овладение прикладным навыком;

- турпоход (с III ступени) – овладение прикладными навыками.

Виды испытаний Комплекса выполняются в соответствии с требованиями ступеней. Тесты на силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию

движений являются обязательными для получения серебряного и золотого знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний, направленных на овладение прикладными навыками, осуществляется по выбору.

Виды испытаний, нормы и требования Комплекса, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает в себя проверку знаний и умений по следующим разделам:

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

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объём различных видов двигательной активности, необходимый для

развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению норм Комплекса. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими нормативами, предъявляющими требования к условиям организации обучения в образовательных организациях, и результатами научно-исследовательских работ.

Спортивная часть Комплекса включает в себя разрядные требования для видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам испытаний, входящим в Комплекс, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Возрастная структура Комплекса включает в себя следующие ступени:

I ступень: 1–2 классы;

II ступень: 3–4 классы;

III ступень: 5–6 классы;

IV ступень: 7–9 классы;

V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование;

VI ступень: 18–30 лет;

VII ступень: 31–40 лет;

VIII ступень: 41–50 лет;

IX ступень: 51 год и старше.

III. Организация работы по внедрению Комплекса

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний, включая национальные, а

также наиболее популярные в молодёжной среде виды спорта, по своему усмотрению.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Порядок и условия подготовки, выполнения нормативов, перечень видов испытаний Комплекса для лиц, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки отличия Комплекса). На основании данных мониторинга первого этапа реализации Комплекса, по решению федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, возможно введение третьего уровня трудности.

Обучающиеся, выполнившие программу образовательной деятельности в области физической культуры на оценку удовлетворительно, допускаются к подготовке и выполнению нормативов Комплекса, соответствующих серебряному и золотому знакам отличия Комплекса.

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского по видам спорта, и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку, получают золотой знак Комплекса.

Порядок присвоения и награждения граждан Российской Федерации, выполнивших нормы и требования Комплекса, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере спорта.

Федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы в области физической культуры и спорта должны соответствовать значениям уровней трудности Комплекса при определении оценки освоения обучающимися образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Учащимся 9 и 11 классов общеобразовательных организаций, имеющим знаки отличия Комплекса, осуществляется прибавление определенной суммы баллов к результатам Единого государственного экзамена в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Студентам, обучающимся в образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования, имеющим знаки отличия Комплекса, осуществляется установление государственной академической стипендии в повышенном размере в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, а также применение иных мер материального стимулирования, устанавливаемых актами Правительства Российской Федерации.

IV. Структура управления и ресурсное обеспечение внедрения

Функции координации внедрения Комплекса возлагаются на федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, на местах – органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса осуществляется в установленном порядке из бюджетных и внебюджетных источников финансирования на основании соответствующего финансово-экономического обоснования.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА
Государственные требования к физической подготовленности
населения Российской Федерации

I СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки I–II классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|-------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,8 | 9,1 | 10,4 | 9,6 |
| | или бег на 30 м с высокого старта (сек) | 6,2 | 5,7 | 6,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 1 км с переходом на ходьбу (мин, сек) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места (м, см) | 1,10 | 1,20 | 1,00 | 1,10 |
| 4. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 2 | 3 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 4 | 7 | 3 | 5 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 4 | 6 | 4 | 6 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 8. | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 8.30 | 8.00 | 9.00 | 8.30 |
| | или 2 км (мин, сек) | 17.20 | 16.20 | 18.20 | 17.20 |
| | или кросс 1 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|----|----|----|----|
| 9. | Плавание без учёта времени (м) | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить для получения знака** | | 5 | 6 | 5 | 6 |

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

2. Знания и умения – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|--|---|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 70 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 120 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 120 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов | | |

II СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки III–IV классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|--|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | | Серебрян ый знак | Золотой знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 10.6 | 10.0 | 10.8 | 10.4 |
| 2. | Бег 1 км (мин, сек) | 5.20 | 4.40 | 6.00 | 5.40 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,00 | 3,40 | 2,60 | 3,00 |
| | или прыжок в длину с места (м, см) | 1,30 | 1,50 | 1,20 | 1,30 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 27 | 34 | 17 | 21 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 4 | 6 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 10 | 15 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 8 | 10 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и |
| 8. | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 7.00 | 6.30 | 7.30 | 7.00 |
| | или 2 км (мин, сек) | 14.20 | 13.20 | 15.40 | 14.20 |
| | или кросс 2 км по пересечённой местности* | Без учета времени | Без учета времен и | Без учета времени | Без учета времен и |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 50 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить для получения знака** | | 6 | 7 | 6 | 7 |

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

2. Знания и умения – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|--|--|--------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 180 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трех часов | | |

III СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки V–VI классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|----------|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | | Серебрян ый знак | Золотой знак | Серебрян ый знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 10,2 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| 2. | Бег 1,5 км (мин, сек) | 7.30 | 7.00 | 8.00 | 7.30 |
| | или 2 км (мин, сек) | 10.30 | 9.30 | 12.30 | 11.20 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,20 | 3,50 | 3,00 | 3,20 |
| | или прыжок в длину с места (м, см) | 1,70 | 1,90 | 1,50 | 1,65 |
| 4. | Метание мяча, 150 г (м) | 31 | 39 | 19 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 5 | 8 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 19 |
| | или сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 15 | 18 | 10 | 14 |
| 6. | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | 14.00 | 13.00 | 14.30 | 14.00 |
| | или 3 км (мин, сек) | 21.30 | 19.00 | 22.00 | 21.30 |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времен и | Без учёта времени | Без учёта времен и |
| 7. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.50 | Без учёта времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и |

| | | | | | |
|---|--|---|----|----|----|
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя. Дистанция – 5 м (очков) | 20 | 25 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить для получения знака** | | 6 | 7 | 6 | 7 |

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

2. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|---|--|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 240 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов | | |

IV СТУПЕНЬ
(подростки VII–IX классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
|--------------|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | | Серебряны й знак | Золотой знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 9,2 | 8,4 | 10,0 | 9,4 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 10.00 | 9.00 | 12.00 | 10.20 |
| | или 3 км (мин, сек) | 14.30 | 13.40 | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,50 | 4,00 | 3,20 | 3,50 |
| | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,10 | 2,30 | 1,70 | 1,85 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол- во раз) | 8 | 10 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 13 | 16 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | – | 12 | 15 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 40 | 50 | 35 | 45 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и |
| 8. | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 18.00 | 17.00 | 20.00 | 19.30 |
| | или 5 км (мин, сек) | 27.00 | 26.00 | – | – |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времен и | Без учёта времени | Без учёта времен и |
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.43 | Без учёта времени | 1.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить для получения знака** | | 7 | 8 | 7 | 8 |

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

2. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|---|--|--------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 120 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 270 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 180 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов | | |

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки X–XI классов или 16–17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | Девушки | |
|--------------|---|---------------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| | | Серебрян ый знак | Золотой знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 14,3 | 13,8 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 8.20 | 7.50 | 11.30 | 10.00 |
| | или 3 км (мин, сек) | 14.30 | 13.00 | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4,00 | 4,50 | 3,30 | 3,60 |
| | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,30 | 2,40 | 1,75 | 1,90 |
| 4. | Метание спортивного снаряда: 700г (м) | 32 | 38 | – | – |
| | 500 г (м) | – | – | 18 | 23 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 10 | 12 | – | – |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 30 | 40 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | – | 12 | 16 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту) | 40 | 50 | 35 | 45 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 8 | + 13 | + 11 | + 16 |
| 8. | Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) | – | – | 19.00 | 18.30 |
| | или 5 км (мин, сек) | 25.00 | 23.40 | 31.20 | 30.40 |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | – | – | Без учёта времени | Без учёта времени |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------------|-------------------|------|
| | или кросс 5 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | – | – |
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.41 | Без учёта времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить для получения знака** | | 7 | 8 | 7 | 8 |

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

2. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|--------|---|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 75 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 270 минут |

| | | |
|---|--|--------------------|
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 150 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов | | |

VI СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины 18–30 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

МУЖЧИНЫ

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | |
|--------------|--|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | 18–25 | | 26–30 | |
| | | Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 14,3 | 13,5 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег 3 км (мин, сек) | 13.30 | 12.30 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4,20 | 4,60 | – | – |
| | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,35 | 2,45 | 2,30 | 2,40 |
| 4. | Метание спортивного снаряда 700 г (м) | 35 | 38 | 35 | 38 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 11 | 13 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг | 40 | 50 | 44 | 56 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 8 | + 13 | + 6 | + 10 |
| 7. | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | 25.30 | 23.30 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс 5 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 8. | Плавание, 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.42 | Без учёта времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |

| | | | | |
|---|----|----|----|----|
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака** | 7 | 8 | 7 | 8 |

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | |
|-------|--|-----------------|--------------|-----------------|--------------|
| | | 18–25 | | 26–30 | |
| | | Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 17,0 | 16,5 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 11.20 | 10.30 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) или прыжок в длину с места (м, см) | 3,40 | 3,70 | – | – |
| | | 1,80 | 1,95 | 1,75 | 1,90 |
| 4. | Метание спортивного снаряда 500 г (м) | 18 | 23 | 17 | 21 |
| 5. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 17 | 22 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10 | 14 | 10 | 14 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 37 | 47 | 35 | 45 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 11 | + 16 | + 9 | + 13 |
| 8. | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 19.30 | 18.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или 5 км (мин, сек) | 35.00 | 31.00 | 36.00 | 32.00 |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 1.10 | Без учёта времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака** | | 7 | 8 | 7 | 8 |

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

2. Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре или специальными требованиями.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18–25 лет (не менее 11 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|--------|--|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 180 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | – |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, | Не менее 210 минут |

| | | |
|---|--|--------------------|
| | спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 150 минут |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов | | |

Мужчины и женщины 26–30 лет (не менее 8 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|--|--|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 минут |
| 2. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура) | 100 минут |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 120 минут |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 120 минут |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов | | |

VII СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины 31–40 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

МУЖЧИНЫ

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | |
|--------------|--|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | 31–35 | | 36–40 | |
| | | Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| 1. | Бег 3 км (мин, сек) | 14.20 | 12.50 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Прыжок в длину с места (м, см) | 2,25 | 2,35 | 2,15 | 2,25 |
| 3. | Метание спортивного снаряда 700 г (м) | 33 | 36 | 32 | 35 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол-во раз) | 6 | 9 | 5 | 8 |
| | или рывок гири 16 кг | 42 | 52 | 38 | 48 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 4 | + 6 | +2 | +4 |
| 6. | Бег на лыжах 5 км (мин, сек), | 27.00 | 26.00 | 29.00 | 27.00 |
| | или кросс 5 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 7. | Плавание, 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.45 | Без учёта времени | 0.48 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Необходимо выполнить нормативов для получения знака** | 7 | 7 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | |
|--------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 31–35 | | 36–40 | |
| | | Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 2 км (мин, сек) | 12.30 | 12.00 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Прыжок в длину с места (м, см) | 1,70 | 1,85 | 1,65 | 1,80 |
| 3. | Метание спортивного снаряда 500г (м) | 17 | 21 | - | - |
| 4. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 15 | 20 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 8 | 12 | 8 | 12 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 35 | 45 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 7 | + 9 | + 4 | + 6 |
| 7. | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 21.00 | 19.00 | 22.00 | 20.00 |
| | или 5 км (мин, сек) | 37.00 | 33.00 | 38.00 | 34.00 |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 1.25 | Без учёта времени | 1.30 |
| 9. | Стрельба из пневматической | 25 | 30 | 25 | 30 |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|---|---|
| | винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | | | | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 9 | 9 |
| | Необходимо выполнить нормативов для получения знака** | 7 | 7 | 6 | 7 |

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

2. Знания и умения в соответствии со специальными требованиями.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 31–35 лет (не менее 8 часов)

| № № п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|---|--|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 минут |
| 2. | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура) | 100 минут |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 120 минут |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 120 минут |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов | | |

Мужчины и женщины 36-40 лет (не менее 8 часов)

| №№ | Виды двигательной активности | Временной |
|----|------------------------------|-----------|
|----|------------------------------|-----------|

| п/п | | объём в неделю |
|---|--|--------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 минут |
| 2. | Виды двигательной активности в трудовой деятельности (производственная физкультура) | 100 минут |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 120 минут |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 120 минут |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов | | |

VIII СТУПЕНЬ

(мужчины и женщины 41–50 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мужчины | | Женщины | |
|-------|--|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 41–45 лет | 46–50 лет | 41–45 лет | 46–50 лет |
| 1. | Бег 2 км (мин, сек) | 8.50 | 9.20 | 13.30 | 15.00 |
| | или бег 3 км | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 5 | 4 | – | – |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 34 | 32 | – | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 10 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 30 | 28 | 12 | 10 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя | Достать пол пальцами | | | |
| 5. | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | – | – | 19.00 | 21.00 |
| | или 5 км (мин, сек) | 35.00 | 36.00 | – | – |
| | или кросс 2 км по пересечённой местности* | – | – | Без учёта времени | Без учёта времени |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | – | – |
| 6. | Плавание без учёта времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической | 25 | 25 | 25 | 25 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | | | | |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Необходимо выполнить нормативов для получения золотого знака** | 5 | 5 | 5 | 4 |

*Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком. При выполнении нормативов обязательно выполнение тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения – в соответствии со специальными требованиями.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|---|--|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 180 минут |
| 2. | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура) | 75 минут |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 90 минут |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 120 минут |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее двух часов | | |

IX СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины 51 года и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мужчины | | Женщины |
|----------|---|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | 51–55 лет | 56–60 лет и старше | 51–56 лет и старше |
| 1. | Бег 2 км (мин, сек) | 11.00 | 13.00 | 17.00 |
| | или бег 3 км | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 3 | 2 | – |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 28 | 24 | – |
| | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 10 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 25 | 20 | 8 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 25 | 20 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя | Достать пол пальцами | | |
| 5. | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | – | – | 23.00 |
| | или 5 км (мин, сек) | 37.00 | 38.00 | – |
| | или кросс 2 км по пересечённой местности* | – | – | Без учёта времени |
| | или кросс 3 км по пересечённой местности* | Без учёта времени | Без учёта времени | – |

| | | | | |
|--|---|---|----|----|
| 6. | Плавание без учёта времени (м) | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 25 | 25 |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения золотого знака** | | 5 | 4 | 4 |

*Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком. При выполнении нормативов обязательно выполнение тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения – в соответствии со специальными требованиями.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

| №№ п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
|-----------|--|--------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 180 минут |
| 2. | Двигательно-активные виды деятельности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура) | 75 минут |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 90 минут |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 120 минут |

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

СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА
ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГОБОРИЙ,
РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ
(МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)

| Программы / Звания и разряды | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Пятиборья: | | | | | | |
| 1. Бег 100 м; метание спортивного снаряда (700/500 г); стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен) | 410 | 375 | 330 | 260 | 190 | 120 |
| 2. Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен) | - | 375 | 330 | 260 | 190 | 120 |
| 3. Бег 60 м; метание спортивного снаряда; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м | - | - | 330 | 260 | 190 | 120 |
| Четырёхборья: | | | | | | |
| 1. Бег 60 м; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен) | - | 305 | 265 | 210 | 155 | 100 |
| 2. Бег 100 м; метание спортивного снаряда (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен) | - | 305 | 265 | 210 | 155 | 100 |
| 3. Бег 60 м; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м | - | - | 265 | 210 | 155 | 100 |
| 4. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м | - | - | 265 | 210 | 155 | 100 |
| Троеборья: | | | | | | |
| 1. Бег 60 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен) | - | - | 200 | 160 | 120 | 80 |
| 2. Плавание 100 м; стрельба; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен) | - | - | 200 | 160 | 120 | 80 |
| 3. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м | - | - | 200 | 160 | 120 | 80 |
| 4. Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м | - | - | 200 | 160 | 120 | 80 |
| 5. Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м | - | - | - | 160 | 120 | 80 |
| 6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м | - | - | - | 160 | 120 | 80 |
| Двоеборья: | | | | | | |
| 1. Метание спортивного снаряда; бег 1000 м или 2000 м или 3000 м | - | - | - | - | 90 | 60 |
| 2. Стрельба; бег 500 м или 1000 м (жен) / 1000 м, 2000 м или 3000 м (муж) | - | - | - | - | 90 | 60 |

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 3. Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен) /1000 м, 2000 м или 3000 м (муж) | - | - | - | - | 90 | 60 |
| 4. Плавание 50 м или 100 м; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м | - | - | - | - | 90 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде: | - | 40 | 40 | 30 | 30 | 20 |

**ПРОГРАММЫ ЗИМНИХ МНОГОБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ
НОРМАТИВЫ
(МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)**

| Программы / Звания и разряды | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Троеборья: | | | | | | |
| 1. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж) / 5 км (жен) | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 |
| 2. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж) / 3 км (жен) | - | - | 195 | 155 | 120 | 80 |
| 3. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 2 км (муж) / 2 км (жен) | - | - | - | - | 120 | 80 |
| Двоеборья: | | | | | | |
| 1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км, 5 км или 3 км (муж) / 5 км, 3 км или 2 км (жен) | - | - | - | - | 90 | 60 |
| 2. Стрельба; лыжные гонки 10 км, 5 км или 3 км (муж) / 5 км, 3 км или 2 км (жен) | - | - | - | - | 90 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде: | - | 40 | 40 | 30 | 30 | 20 |

**ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГОБОРИЙ,
РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ
(ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)**

| Программы / Звания и разряды | 1 юн | 2 юн | 3 юн |
|--|------|------|------|
| Пятиборья: | | | |
| 1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; стрельба; метание мяча; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 180 | 150 | 120 |
| 2. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; силовая гимнастика; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 180 | 150 | 120 |
| Четырёхборья: | | | |
| 1. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 150 | 120 | 100 |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| 2. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 150 | 120 | 100 |
| 3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 150 | 120 | 100 |
| Троеборья: | | | |
| 1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м или 1500 м 2000м | 120 | 100 | 80 |
| 2. Стрельба; плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 120 | 100 | 80 |
| 3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 120 | 100 | 80 |
| 4. Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 120 | 100 | 80 |
| 5. Силовая гимнастика; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 120 | 100 | 80 |
| 6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 120 | 100 | 80 |
| Двоеборья: | | | |
| 1. Метание спортивного снаряда; Бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | 80 | 60 |
| 2. Стрельба; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | 80 | 60 |
| 3. Силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | 80 | 60 |
| 4. Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | 80 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде: | 30 | 30 | 20 |

**ПРОГРАММЫ ЗИМНИХ МНОГОБОРИЙ,
РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)**

| Программы / Звания и разряды | 1 юн | 2 юн | 3 юн |
|---|------|------|------|
| Троеборья: | | | |
| 1. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км или 1 км (юн) / 3 км, 2 км или 1 км (дев) | 120 | 100 | 80 |
| Двоеборья: | | | |
| 1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км или 1 км (юн) / 3 км, 2 км или 1 км (дев) | 100 | 80 | 60 |

| | | | |
|--|-----|----|----|
| 2. Стрельба; лыжные гонки 5 км, 3 км или 2 км или 1 км (юн) / 3 км, 2 км или 1 км (дев) | 100 | 80 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде: | 30 | 30 | 20 |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Условия выполнения видов испытаний (тестов)

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую и/или специальную разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

2. Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым 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, осуществляет, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4. Бег на 1 км с переходом на ходьбу

Бег с переходом на ходьбу проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

5. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.

6. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины лёгкой атлетики (яма с песком).

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

7. Метание спортивных снарядов на дальность

Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

8. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров 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).

9. Подтягивание на высокой перекладине из виса

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 пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает

выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

10. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа 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 обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся 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(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) 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 счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

11. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа 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-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бёдрами, тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

12. Рывок гири

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 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 приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. 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 гирю вниз (не ставя на пол) или в верхнем положении, не более пяти секунд. Во время

выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- 1) Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъём гири, в том числе гимнастические накладки.
- 2) Использовать канифоль для подготовки ладоней.
- 3) Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) Дожим гири.
- 2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
- 3) Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост.
- 4) Выход за пределы помоста.

13.Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

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 10–12 пар, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения – одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

14. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

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 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 двух секунд.

При выполнении 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 двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

15. Плавание

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Запрещено:

- 1) Идти по дну.
- 2) Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

- 3) При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

16. Бег на лыжах

Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя

Выполняется на дистанции пять метров (мишень № 8) из положения сидя с упором локтями о стол. Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя

Выполняется на дистанции десять метров (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

19. Туристский поход (альтернатива – спортивное ориентирование)

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся V–VII классов длина пешего перехода составляет 5–6 километров, обучающихся VIII–IX классов – 12 километров, X–XI классов и студентов вузов – 15 километров. Длина пешего перехода для лиц в возрасте 25–39 лет составляет 10 километров, для контингента 40 лет и старше – 5 километров.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдаётся в контролируемую организацию.

20. Кросс по пересечённой местности

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или в любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь – спортивные.

Организация проведения испытаний (тестирование)

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке, поскольку только в этом случае испытуемые могут показать наиболее высокий результат.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование в наименее энергозатратных видах испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников. Только в этом случае можно рассчитывать на индивидуально возможные максимальные результаты участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м) в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса. Участники стартуют по 2–4 человека по отдельным дорожкам.

2. Прыжок в длину с места или разбега выполняется в том же порядке участвующих, что и предыдущее испытание. Каждому участнику предоставляются 3 попытки. В протокол заносятся все результаты, в зачёт идет лучший, который вписывается в отдельную графу протокола.

3. Тестирования в силовой гимнастике:

- подтягивания на низкой и высокой перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- рывок гири 16 кг;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине (используется групповой метод).

Для тестирования в силовой гимнастике рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на

всех снарядах, подаёт общие команды, ведёт хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчёт правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания-разгибания рук рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование в скоростно-силовых видах и по силовой гимнастике может выполняться в один или два дня, в зависимости от количества участников.

4. Бег на длинные дистанции проводится в один день. Забеги формируются по 10–20 человек. До соревнований в беге на длинные дистанции можно организовать тестирование в одном-двух наименее энергоёмких тестах, однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится в плавательных бассейнах или открытых водоемах, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки и т.д.). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению упражнений силовой гимнастики, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Упражнения в силовой гимнастике и рывке гири проводятся после бега на лыжах.