

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «ТЕМП» СЛАДКОВСКОГО РАЙОНА

ГТО – СПОРТ ДЛЯ ТЕБЯ!

(Методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»
для работающего населения в Сладковском муниципальном районе)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	
Построение практических занятий.....	
Виды двигательной активности.....	
Самоконтроль.....	
Государственные требования к уровню двигательной подготовленности.....	
Рекомендации к недельной двигательной активности.....	
Послесловие.....	
Рекомендуемая литература.....	

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации адресованы взрослому населению по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Рассматриваются вопросы построения самостоятельных практических занятий физической культурой, ведения дневника самоконтроля, даны характеристики видам двигательной активности. Также приведены государственные требования к уровню двигательной подготовленности и рекомендации к недельной двигательной активности для населения от 18 лет и старше, которые утверждены Министерством спорта Российской Федерации.

В настоящее время особое внимание уделяется вопросу укрепления здоровья нации. Одним из стратегических направлений по укреплению здоровья населения и развитию человеческого потенциала является возрождение комплекса ГТО (*Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года*), который предусматривает привлечение населения к активным занятиям физической культурой в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Разработаны требования к уровню физической подготовленности населения по 11 возрастным ступеням с рекомендациями к недельному двигательному режиму.

В Тюменской области создаются условия для развития физкультурно-спортивной отрасли: вводятся в эксплуатацию современные спортивные объекты, открываются отделения спортивных школ в сельской местности, внедряются современные формы работы с разновозрастным населением.

Проблема сегодняшнего дня – **гипокинезия** (состояние недостаточной двигательной активности). Длительное состояние недостаточной двигательной активности приводит к сердечнососудистым заболеваниям (*ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия*), расстройствам дыхания (*хроническая обструктивная болезнь лёгких*), пищеварения (нарушение функции кишечника), эндокринным нарушениям (*ожирение, инсулинорезистентность*), уменьшается костная масса (развивается *остеопороз*), страдает функция периферических суставов (*остеоартроз*), позвоночника (*остеохондроз*). Все эти изменения в конечном итоге приводят к ухудшению качества и продолжительности жизни человека.

Недостаток двигательной активности также отрицательно сказывается и на работе головного мозга. В результате, о себе дают знать: общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость. Что же делать и как этому противостоять? Одним из эффективных и доступных направлений – это организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях и в разное время.

Задача методического пособия - помочь в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, в выборе форм двигательной активности, в самостоятельной разработке программы физического развития и укрепления здоровья.

Материал предназначен для работающего населения, также будет интересен молодежи и лицам пожилого возраста.

ПОСТРОЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо строить таким образом, чтобы существовала постоянная преемственность в использовании средств и методов физического воспитания. Человеку нужно знать цель, к которой он стремиться, и добиваться её.

Для достижения оздоровительного эффекта необходимо выполнять конкретный объём физической работы.

В определении оптимальных режимов двигательной активности следует учитывать возраст, пол, уровень здоровья, характер деятельности, образ жизни, то есть такой режим должен быть сугубо индивидуальным. Тем не менее, есть общие подходы к разработке двигательных режимов.

1. Главный принцип построения оздоровительной тренировки является постепенность в увеличении нагрузки.

2. Укреплению здоровья содействуют только глобальные двигательные действия, когда задействовано не менее 70% мышц при значительном расходе энергии.

3. Минимальной нагрузкой для начинающих следует считать 3 разовые занятия в неделю по 30 минут. Оптимальная нагрузка для здорового человека составляет 3-5 разовые занятия в неделю по 40-60 минут.

4. Пульсовая стоимость нагрузок (частота сердечных сокращений), оказывающих тренирующий эффект в оздоровительной физкультуре, колеблется от 120 до 150 уд/мин. Тренировка с более высокой ЧСС (частота сердечных сокращений) имеет явную спортивную направленность.

5. Оптимальные величины ЧСС соответствуют формуле «190 уд/мин. минус возраст» и предназначены для хорошо подготовленных занимающихся. Для взрослых людей, не занимающихся ранее ФК или спортом, предпочтительнее нагрузки умеренной интенсивности - 80% от максимальной ЧСС, так как они наиболее полно отвечают физиологическим особенностям людей среднего возраста.

6. При нормальной реакции частота пульса постепенно снижается и приходит в норму через 3-5 минут покоя.

7. Минимальная продолжительность оздоровительной программы составляет 2 месяца.

8. Обязательный набор средств оздоровительной ФК:

а) *упражнения аэробного циклического характера* (ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д.) обеспечивающие поддержание нормального уровня функционирования сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ;

б) *гимнастические упражнения*, выполняемые с целью поддержания эластичности тканей;

в) *силовые упражнения*, необходимые для поддержания оптимального соотношения мышечной массы;

г) *упражнения на координацию движений*, содействующие укреплению нервной системы.

9. В двигательном режиме взрослого человека количество средств ФК рекомендовано не менее 4-5.

10. Занятия ФК можно проводить и утром и днём и вечером.

Способы регулирования нагрузки

Нагрузка, получаемая от двигательной активности, зависит, прежде всего, от содержания упражнений. Однако имеется возможность изменить нагрузку, регулируя следующие показатели:

- количество повторений каждого упражнения;
- темп выполнения;
- амплитуду движений;
- характер движений (плавно-резко, напряжённо-расслабленно);
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- исходные положения.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учёта степени подготовленности, возраста, пола, решаемых задач. Она должна соответствовать вашему сегодняшнему состоянию. Следите, чтобы ваш пульс во время тренировок был в норме.

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Когда человек убеждается, что двигательная активность ему необходима, возникает следующий вопрос: «Какой вид спорта мне выбрать?», «Что полезнее для здоровья - бегать или заняться силовыми видами?» и т.д. Рассмотрим, какие задачи помогает решить та или иная форма двигательной активности.

Ходьба.

Ходьба является естественным способом передвижения. Прогулочная (оздоровительная) ходьба позволяет плавно регулировать физическую нагрузку. Преодоление подъёмов и спусков с повышенной физической нагрузкой оказывает существенное тренировочное воздействие, совершенствуя многие функции организма.

Постепенное увеличение продолжительности прогулки, изменение скорости передвижения являются эффективным средством развития общей выносливости, укрепления сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развития и совершенствования опорно-двигательного аппарата, формирования и укрепления правильно осанки.

Привычный темп ходьбы здорового человека представляет для него незначительную нагрузку. Увеличение темпа и длины дистанции, усложнение рельефа местности приводят к существенному тренировочному эффекту.

Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Для

увеличения физической нагрузки рекомендуется подниматься по лестнице, перешагивая через ступеньку, что способствует развитию силы мышц нижних конечностей.

Важным моментом является сохранение правильного дыхания. При появлении одышки надо снизить темп и добиться установления ритмичного дыхания сдвижением.

Одним из важнейших вопросов является оценка индивидуального темпа ходьбы (количество шагов за 1 мин.), который определяется возрастом, ростом, массой тела, длиной и шириной шага, полом, настроением, физическим состоянием, характеристикой местности, погодой, временем года и т.д. Ширина шага взрослого человека колеблется от 70 до 100 см, а темп ходьбы

– от 80 до 120 шагов за 1 минуту. Известны следующие режимы ходьбы:

- *очень медленный*: 60-70 шагов/минуту (2,5 – 3км/час);
- *медленный*: 70-90 шагов/минуту (3-4км/час);
- *средний*: 90-120 шагов/минуту (4-5км/час);
- *быстрый*: 120-140 шагов/минуту (5-6км/час);
- *очень быстрый*: свыше 140 шагов/минуту (более 6,5км/час). В

зависимости от возраста, физического состояния, профессиональных занятий нагрузка для одних будет значительной, для других – недостаточной. После 55-60летонадолжна составлять 2,5 – 3,5 км/час. При малоподвижном образе жизни темп ходьбы чередуется от спокойного (10-15минут) до быстрого (5-15минут), в зависимости от физического состояния. Постепенно, через 1-2 недели, по мере адаптации организма к нагрузке, длительность быстрой ходьбы увеличивается, медленной – уменьшается. В конце дистанции рекомендуется обязательно выполнить несколько упражнений – дыхательных и расслабляющих.

Во время ходьбы следует контролировать пульс, не допускать одышки. Людям с избыточной массой тела нужно иметь в виду, что лучше большая нагрузка через день, чем недостаточная ежедневно. Нельзя спешить с приобретением хорошей физической формы. Например, человеку умственного труда без отклонений в состоянии здоровья рекомендуется ежедневная ходьба по 1,5-2 часа со скоростью 5-5,5 км/час. По мере адаптации организма к этой нагрузке (через 6-8 месяцев регулярных занятий), переходят к ходьбе в быстром темпе не менее 2 часов 3 раза в неделю.

Рост тренированности происходит при постепенном увеличении нагрузки до ощущения небольшой усталости. При этом физиологические системы, постепенно приспособившись к возрастающему мышечному напряжению, будут функционировать на более высоком уровне, что приведёт к укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению жизни.

Бег

Самым доступным и эффективным способом оздоровления являются ежедневные занятия оздоровительным бегом. Оздоровительный бег укрепляет опорно-двигательный аппарат, предупреждает сердечнососудистые заболевания, нарушения обменных процессов.

Бег лучше подходит людям молодого и среднего возраста. Если организм хорошо адаптирован к этому виду физической нагрузки, можно продолжать занятия бегом до старости. Энергообмен во время оздоровительного бега находится в состоянии устойчивого равновесия. Эта физиологическая особенность бега трусцой даёт возможность тренировать сердечнососудистую, дыхательную и другие системы на выносливость.

У начинающих после бега, как правило, появляется боль в мышцах. Это свидетельствует о том, что организм реагирует на полученную нагрузку, и в мышцах начали происходить позитивные изменения.

Нежелательно начинать бег сразу после приёма пищи или при сильном чувстве голода. Лучше это сделать через 1,5-2 часа после еды.

Вид медленного бега, называемого трусцой, полезен для профилактики сердечнососудистых заболеваний. Наиболее трудными являются первые 2-3 месяца занятий, когда происходит приспособление организма к нагрузкам. Поэтому очень важно, чтобы тренировки были систематическими с постепенным увеличением нагрузки.

Время бега определяется индивидуально, по самочувствию, в первые 2 недели не больше 12-15 минут.

Продолжительность бега каждую неделю можно увеличивать на 1-2 минуты, сохраняя тот же темп. Через 2-3 месяца, при положительной реакции организма на беговую нагрузку, рекомендуется постепенно увеличивать дистанцию. При хорошем самочувствии, через 5-6 месяцев можно бегать до 30 минут, незначительно увеличивая скорость. Независимо от продолжительности и скорости бега, не рекомендуется останавливаться, так как даже в тренированном сердце могут возникнуть перебои и другие дискомфортные явления.

Однако совершенно очевидно, что нельзя постоянно увеличивать дистанцию. Бегать больше 1,5 – 2 часов не целесообразно, что связано с глубокими функциональными перестройками организма.

Ходьба на лыжах

Ходьба на лыжах имеет ряд преимуществ по сравнению с ходьбой и бегом, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечнососудистой системы.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц, увеличивается максимальное потребление кислорода. Передвижение на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно

активизируются.

Ходьба и бег на лыжах связаны со значительными энергетическими тратами, что очень важно для людей с избыточной массой тела. При соблюдении режима питания можно за сравнительно короткий срок сбросить лишние килограммы.

Особенности скольжения по снежному покрову исключают удары об опору и сотрясение тела, имеющие место при ходьбе и беге. Движения отличаются плавностью, мышцы хорошо расслабляются, поэтому люди, даже страдающие от болей в коленных и голеностопных суставах, а также в позвоночнике, могут с пользой для здоровья ходить на лыжах.

Большое значение имеет количество занятий в неделю. Оптимальным является не меньше трёх. Вместе с тем, невозможность такого режима занятий не исключает полезности отдельных, даже периодических прогулок. Двигательная активность может обеспечиваться и другими видами упражнений.

Плавание

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Благодаря специфическим свойствам воды (высокой плотности, насыщенности кислородом, более низкой температуры), человек испытывает состояние, близкое к невесомости. Действие силы тяжести в воде значительно снижается, в воде нагрузка на суставы практически нулевая.

Регулярные занятия плаванием позволяют ускорить метаболизм, нормализовать артериальное давление, улучшить кровообращение и предупредить заболевания сердечнососудистой системы. Занятия в воде снимают стресс, успокаивают и заряжают организм жизненной энергией. У регулярно занимающихся плаванием жизненная ёмкость лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция.

Разница между температурой воды и тела человека даёт прекрасную возможность для закаливания. В воде понижается чувствительность кожи, уменьшаются болевые ощущения. При кратковременном раздражении тёплой или холодной водой наступает возбуждение, а при длительном воздействии – торможение. Именно с этим связано успокаивающее влияние воды на нервную систему.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника.

Итак, что мы имеем в итоге: плавание предотвращает появление сердечнососудистых заболеваний; развивает дыхательную систему; формирует фигуру; сжигает лишний жир; снимает стресс; не имеет побочных действий.

Если человек находится в воде (даже не плавает, а просто лежит), то и в этом случае наблюдается положительное действие, но по возможности осваивайте спортивные стили плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), так как они обладают более выраженным оздоровительным эффектом.

Растяжки (стретчинг)

Цель занятий растяжками – гармоничное, естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Регулярное применение

растяжек укрепит мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстановит гибкость суставов и позвоночника, повысит работоспособность, сбалансирует нервную систему и научит вас снимать психо-эмоциональные и физические перегрузки. Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом их сложность должна постепенно и равномерно возрастать.

При отсутствии определённой регулярности занятий показатели гибкости не только не увеличатся, а, наоборот, произойдёт снижение общего двигательного потенциала.

Один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижения эмоционально-психической напряжённости – это система специальных упражнений на растягивание. Суть этой системы в том, что при растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах. Причём, меняя силу и направление нагрузки, используя различные приёмы растяжек и комбинируя их в определённых сочетаниях, мы можем задействовать многие группы мышц.

Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрейшему восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций.

Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Тренировка эмоциональной устойчивости даёт возможность человеку не только на время избавиться от чрезмерного нервно-психического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Методические рекомендации по проведению занятий по растяжкам

Продолжительность упражнения колеблется от 5 до 30 секунд.

В среднем каждое упражнение повторяется 5-7 раз по 15-30 секунд с отдыхом 10-30 секунд

Суммарная длительность нагрузки при использовании 5-10 упражнений может колебаться от 15-60 минут.

Даже при длительном занятии ЧСС повышается до 120-130 уд/мин. (при условии, что в покое её величина составляет 60-80 уд/мин.

Неверно выполняемые упражнения на растягивание могут привести к травмам. Доказано, что мышцу можно растянуть по длине вдвое. Упражнение на растяжение могут выполняться как на вдохе, так и на выдохе.

Движения должны быть мягкими и медленными, чтобы их можно было контролировать. Нельзя выполнять упражнения в быстром темпе.

При боковой растяжке движения должны быть аккуратными и строго

направленными.

Не следует выполнять несколько растяжек подряд на сходные группы мышц. Растяжки в тренировочной программе нужно максимально разнообразить. Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок.

На начальном этапе занятий минимальная длительность 3 минуты (3-5 растяжек), максимальная 7-9 минут (7-9 растяжек).

Силовая тренировка

Чем человек становится старше, тем больше времени необходимо уделять физическим упражнениям, в частности силовой тренировке. В чём же заключается польза силовых упражнений?

Благодаря регулярным тренировкам с «тяжестями» увеличивается плотность костной ткани (насыщенность кальцием и другими элементами), улучшается координация и равновесие,

увеличивается мышечная сила, что делает повседневную активность более легкой.

Основные правила организации силовой тренировки

Силовые нагрузки увеличивайте постепенно. При работе с предельными и большими весами не забывайте о страховке.

Важно соблюдать правильную последовательность применения упражнений. Начинать надо сверху, то есть от мышц шеи, плечевого пояса, груди и переходить затем к проработке мышц спины, рук и ног.

Исключите из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Обязательно выясните у специалистов причины их возникновения. Боль – сигнал, предупреждающий о возможности получения серьёзной травмы.

Для снижения объёма жировой ткани в теле целесообразно использовать небольшие отягощения (20-40% от максимума) и выполнять в быстром темпе 10-12 движений.

Для увеличения мышечной массы, используются средние отягощения 50-60% от максимально возможных, позволяющие выполнять упражнения 5-7 раз.

Для увеличения силы мышц целесообразно использовать отягощения 75-85% от максимально возможного и выполнять движения 2-3 раза.

Каждое упражнение выполнять в 2-4 подхода.

САМОКОНТРОЛЬ

Каждому занимающемуся целесообразно и интересно вести дневник самоконтроля, в котором он отмечает динамику развития физических способностей (силы, гибкости, выносливости), объёмы частей тела (рук, ног, талии, груди). В дневник можно записывать само задание (план) выполнения физических упражнений и подводить итоги за неделю, месяц, год.

Благодаря учёту и анализу нагрузок, а также самонаблюдению, вы можете контролировать свой тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. Самоконтроль приучает к активному наблюдению и оценке

своего состояния. Дневник самоконтроля позволяет правильно строить тренировки и добиваться хороших результатов.

Вариант ведения дневника самоконтроля.

**План физкультурно-оздоровительной деятельности
на январь – декабрь _____ года**

Месяц	январь					февраль			март			апрель			май		
Неделя	01-03.01.2016	03-10.01.2016	11-17.01.2016	18-24.01.2016	25-31.01.2016												
Количество занятий в неделю																	
Объем планируемой работы (в часах)																	
<i>В том числе:</i>																	
Утренняя гимнастика																	
Аэробные упражнения (бег, лыжи, плавание и др.)																	
Силовые упражнения																	
Стретчинг																	
- единоборства																	
- игровые виды																	
<i>Наблюдения за собой:</i>																	
Вес																	
Объем талии (груди, плеча, бедра и т.д.)																	
Артериальное давление																	

Итоги выполненной работы за период

январь – декабрь _____ года

Месяц	январь					февраль			март			апрель			май		
Неделя	01-03.01.2016	03-10.01.2016	11-17.01.2016	18-24.01.2016	25-31.01.2016												
Количество занятий в неделю																	
Объем выполненной работы (в часах)																	
<i>В том числе:</i>																	
Утренняя гимнастика																	
Аэробные упражнения (бег, лыжи, плавание и др.)																	
Силовые упражнения																	
Стретчинг																	
- единоборства																	
- игровые виды																	
<i>Наблюдения за собой:</i>																	
Вес																	
Объем талии (груди, плеча, бедра и т.д.)																	
Артериальное давление																	

Каждый человек может адаптировать предложенный вариант дневника по физической культуре согласно своему усмотрению. Главное помнить, что если вы хотите достигнуть поставленных целей, то без планирования и контроля вам не обойтись.

Также необходимы систематические наблюдения за своим состоянием: самочувствием, оценкой работоспособности, желанием тренироваться, сном, болезненными и тревожными ощущениями. Постоянный анализ поможет вам лучше дифференцировать ощущения, возникающие в процессе выполнения физических нагрузок, и окажут неоценимую помощь при самостоятельном планировании тренировочных нагрузок. Будьте внимательными к своим ощущениям!

При всей важности такого самоконтроля, он, тем не менее, не может заменить контроля врачебного. Поэтому обязательно проходите осмотр и консультации у врача.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Утверждены приказом Министерства спорта России от 08 июля 2014
года № 575*

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

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного	33	35	37	33	35	37

	снаряда весом 700 г (м)						
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний

(тестов) по выбору изложены в приложении настоящим Требованиям.

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

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

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцам и рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного	18	25	30	18	25	30

	оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

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

7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7
---	---	---	---	---	---	---

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин, с)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-

6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	6	6	6	5

* Для бесснежных районов страны.

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

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

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно- спортивной деятельности.

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/ п	Виды испытани й (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			

Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	23.00	25.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	38.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	5

* Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости,

силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5

* Для бесснежных районов страны.

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

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

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

Х. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5

3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4

* Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по

выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно- спортивной деятельности.

РЕКОМЕНДАЦИИ К НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Утверждены приказом Министерства спорта России от 08 июля 2014 года № 575

VI. СТУПЕНЬ

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

VII. СТУПЕНЬ**Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100

3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

VIII. СТУПЕНЬ

Возрастная группа от 40 до 49 лет (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

IX. СТУПЕНЬ
Возрастная группа от 50 до 59 лет (не менее 6 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов

X. СТУПЕНЬ
Возрастная группа от 60 до 69 лет (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90

3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135
----	--	-----

XI. СТУПЕНЬ

Возрастная группа от 70 лет и старше (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В жизни человека двигательная активность должна занимать то место, которое согласуется с условиями его профессиональной, бытовой и прочих сторон жизнедеятельности. Объективные потребности в двигательной деятельности и в укреплении здоровья сохраняются до конца жизни человека. Знаменитый французский врач Симон-Андре Тиссо писал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения».

Человек в любом возрасте может овладеть новыми двигательными действиями, что сделает его жизнь более насыщенной, разнообразной и эмоциональной.

Желаем Вам целенаправленно и с удовольствием заниматься физической культурой.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич. В.К. Физическая культура для всех и каждого – М.: Физкультура и спорт,1988.
2. Бурмистров Д.А., Стапанов В.С. Берегите свой скелет! Кое- что о силовой тренировке. – М.: Терра-Спорт,2003.
3. ВиджаяКумар. Фитнес./Пер. с англ. –СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2004.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд., перераб. и доп. –Минск: «Вышэйшая школа», 1985.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресса,2001.
6. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: Изд. «Физкультура и спорт»,1991.
7. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движениями. –М.: «Советский спорт», 2009.
8. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. –М.: «Медицина», 1990.
9. Современные тренировочные комплексы для женщин / авт.- сост. Н.В. Алексеева. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер,2005.
10. Фан Чжиюн. Стретчинг для здоровья суставов/Серия «Здоровье нации». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
11. Юровский С.Ю. Атлетизм– дома: Вып.1 и 2, М.: «Советский спорт», 1989.