

	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	времени Без учета времени				
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

Информация об изменениях:

[Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в сноску внесены изменения](#)

[См. текст сноски в предыдущей редакции](#)

** 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. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - государственные требования).

Информация об изменениях:

[Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 пункт 2 изложен в новой редакции](#)

[См. текст пункта в предыдущей редакции](#)

2. Оценка уровня знаний и умений в области оказания первой помощи - в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

Информация об изменениях:

[Приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 г. N 1045 в пункт 3 внесены изменения](#)

[См. текст пункта в предыдущей редакции](#)

3. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		