



ПРАВИТЕЛЬСТВО  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

\_\_23 мая 2019 года\_\_

№ \_168\_

г. Тирасполь

Об утверждении Государственных требований  
к уровню физической подготовленности населения  
при выполнении нормативов  
Республиканского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
и Рекомендаций к недельному двигательному режиму

В соответствии со статьей 76-6 Конституции Приднестровской Молдавской Республики, статьей 25 Конституционного закона Приднестровской Молдавской Республики от 30 ноября 2011 года № 224-КЗ-V «О Правительстве Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 11-48) в действующей редакции, Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-З-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29) в действующей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 5 октября 2018 года № 342 «Об утверждении Положения о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (САЗ 18-40), Правительство Приднестровской Молдавской Республики

п о с т а н о в л я е т:

1. Утвердить:

а) Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» согласно Приложению № 1 к настоящему Постановлению;

б) Рекомендации к недельному двигательному режиму согласно Приложению № 2 к настоящему Постановлению.

2. Настоящее Постановление вступает в силу со дня, следующего за днем его официального опубликования.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВА



А.МАРТЫНОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
к Постановлению Правительства  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
от 23 мая 2019 года № 168

Государственные требования  
к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов  
Республиканского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»

1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет):

а) мальчики:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	7	9
4.	Бег на 1 км (мин, с)	3,40	3,30	3,20
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	200
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30
7.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	35,00	37,50	40,00
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	45	50
9.	Плавание на 50 м (с)	52,0	50,0	48,0
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	25	30	35
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6

б) девочки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	20
3.	Наклон вперед из положения стоя			

	с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	10	13
4.	Бег на 1 км (мин, с)	4,30	4,20	4,10
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175
6.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	25,00	27,50	30,00
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	40
8.	Плавание на 50 м (с)	60,0	57,0	55,0
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5

2. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет):

а) юноши:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	8,8	8,6	8,4
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	11	14
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	10
4.	Бег на 1,5 км (мин, с)	5,50	5,35	5,25
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	38	45
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	210	225
7.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	40,00	42,50	45,00
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	50	55
9.	Плавание на 50 м (с)	50,0	48,0	46,0
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	25	30	32
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	7

б) девушки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	9	15
4.	Бег на 1,5 км (мин, с)	6,50	6,40	6,25
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	170	185
6.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	27,50	30,00	32,50
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	42	50
8.	Плавание на 50 м (с)	56,0	54,0	52,0
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	18	22	30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	7

3. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет):

а) юноши:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	13,4	13,2	13,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	12	15	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	8	10	13
4.	Бег на 2 км (мин, с)	7,20	7,10	7,00
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	2,25	2,30
6.	Метание гранаты весом 500 г (м, см)	38,00	40,00	42,00
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	52	60
8.	Плавание на 50 м (с)	49,0	47,0	45,0
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	25	30	37

10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	45	55
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		8	8	8

б) девушки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	16,8	16,4	16,00
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	45	50
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7	9	16
4.	Бег на 1,5 км (мин, с)	6,35	6,25	6,15
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	190
6.	Метание гранаты весом 400 г (м, см)	20,00	22,50	25,00
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	20	24	30
8.	Плавание на 50 м (с)	52,0	50,0	47,0
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	16	22
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	7

#### 4. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ:

а) возрастная группа от 18 до 24 лет:

1) мужчины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	13,0	12,7	12,5
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	18	20
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	13
4.	Бег на 3 км (мин, с)	10,40	10,30	10,20
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	240	255
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	60	70

	на полу (количество раз)			
7.	Метание гранаты весом 700 г (м, см)	40,00	42,50	45,00
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	50	55
9.	Плавание на 50 м (с)	40,0	38,0	35,0
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	30	36	42
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		8	8	8

2) женщины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,5	15,2	15,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	20
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9	12	16
4.	Бег на 2 км (мин, с)	8,50	8,40	8,30
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200
6.	Метание гранаты весом 500 г (м, см)	25,00	27,50	30,00
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	42	46
8.	Плавание на 50 м (с)	49,0	47,0	45,0
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	20	24	30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		8	8	8

б) возрастная группа от 25 до 29 лет:

1) мужчины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	13,2	12,9	12,7
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	12	15	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	5	7	10

	скамье (от уровня скамьи – см)			
4.	Бег на 3 км (мин, с)	10,50	10,40	10,20
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	235	245
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	45	50	60
7.	Метание гранаты весом 700 г (м, см)	40,00	41,50	42,50
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	45	50
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	42,0	39,0	37,0
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	35	40	42
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		8	8	8

2) женщины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,7	15,4	15,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	16	20
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7	9	14
4.	Бег на 2 км (мин, с)	9,00	8,50	8,40
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	195
6.	Метание гранаты весом 500 г (м, см)	24,00	25,50	28,00
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	35	42
8.	Плавание на 50 м (с)	50,0	48,0	46,0
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	20	24	30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		8	8	8

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2  
к Постановлению Правительства  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
от 23 мая 2019 года № 168

Рекомендации  
к недельному двигательному режиму

1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 11-12 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и так далее)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, в том числе вариативной части учебного плана учреждений общего образования, участие в соревнованиях	Не менее 225
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

2. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (юноши и девушки 13-15 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 135
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и так далее)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, в том числе вариативной части учебного плана учреждений общего образования, участие в соревнованиях	Не менее 315



5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### 3. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (юноши и девушки 16-17 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и так далее)	60
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, в том числе вариативной части учебного плана учреждений общего образования, участие в соревнованиях	Не менее 315
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### 4. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (мужчины и женщины 18-29 лет):

а) рекомендации к недельному двигательному режиму:

1) мужчины и женщины 18-24 лет (не менее 11 часов):

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и так далее)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 60
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2) мужчины и женщины 25-29 лет (не менее 8 часов):

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и так далее) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 60
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		