



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

4 августа 2022 года

№ _287_

г. Тирасполь

Об утверждении Положения о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», 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, Конституционным законом Приднестровской Молдавской Республики от 30 ноября 2011 года № 224-КЗ-V «О Правительстве Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 11-48), Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-З-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29) Правительство Приднестровской Молдавской Республики **п о с т а н о в л я е т:**

1. Утвердить:

а) Положение о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» согласно Приложению № 1 к настоящему Постановлению;

б) Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» согласно Приложению № 2 к настоящему Постановлению;

в) Рекомендации к недельному двигательному режиму согласно Приложению № 3 к настоящему Постановлению.

2. Финансирование мероприятий по реализации настоящего Постановления осуществлять за счет и в пределах средств, предусмотренных законом о республиканском бюджете (решениями о бюджете городских (районных) Советов народных депутатов) на соответствующий финансовый год.

3. Признать утратившими силу Постановление 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) и Постановление Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 23 мая 2019 года № 168 «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» (САЗ 19-19) с изменением, внесенным Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 7 августа 2020 года № 279 (САЗ 20-32).

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

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВА



А.РОЗЕНБЕРГ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к Постановлению Правительства
Приднестровской Молдавской
Республики
от 4 августа 2022 года № 287

ПОЛОЖЕНИЕ
о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне»

1. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся организаций общего образования (основного общего, среднего (полного) общего образования) и профессионального образования (начального профессионального, среднего профессионального) (далее – обучающихся организаций образования), устанавливающей государственные требования к уровню их физической подготовленности (далее – комплекс ГТО).

2. Комплекс ГТО устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся организаций образования.

3. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 11 (одиннадцати) до 29 (двадцати девяти) лет) обучающихся организаций образования Приднестровской Молдавской Республики (далее – возрастные группы) установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО по трем уровням сложности, которые соответствуют золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия комплекса ГТО (далее – нормативы испытаний (тестов)).

4. Комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

2. Цели и задачи комплекса ГТО

5. Целями комплекса ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания

патриотизма и обеспечения преемственности в процессе физического воспитания обучающихся организаций образования.

6. Задачами комплекса ГТО являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Приднестровской Молдавской Республике;

б) повышение уровня физической подготовленности населения;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

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

3. Структура и содержание комплекса ГТО

7. Структура комплекса ГТО состоит из четырех ступеней и включает следующие возрастные группы:

а) первая ступень – от 11 (одиннадцати) до 12 (двенадцати) лет;

б) вторая ступень – от 13 (тринадцати) до 15 (пятнадцати) лет;

в) третья ступень – от 16 (шестнадцати) до 17 (семнадцати) лет;

г) четвертая ступень – от 18 (восемнадцати) до 29 (двадцати девяти) лет.

8. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает утвержденные государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждены Приложением № 2 к настоящему Постановлению.

9. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся организаций образования осуществляется в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, утверждаемым Государственной службой по спорту Приднестровской Молдавской Республики, по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), позволяющих:

а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

10. В соответствии с государственными требованиями виды испытаний (тесты) для каждой ступени комплекса подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями комплекса ГТО подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями комплекса ГТО подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

11. Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней комплекса ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия комплекса ГТО. Образец и описание знака отличия комплекса ГТО, а также форма бланка удостоверения к нему утверждаются Государственной службой по спорту Приднестровской Молдавской Республики. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия комплекса ГТО устанавливается Государственной службой по спорту Приднестровской Молдавской Республики.

12. Рекомендации к недельному двигательному режиму являются неотъемлемой частью утвержденных государственных требований комплекса ГТО. Рекомендации предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

4. Организация работы по введению и реализации комплекса ГТО

13. К выполнению нормативов испытаний (тестов) допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра.

14. Поступающие на обучение в государственные организации образования по образовательным программам высшего профессионального образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия комплекса ГТО, которые должны учитываться государственными организациями образования при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленного правилами приема. Негосударственные организации высшего профессионального образования

вправе учитывать указанные сведения на основании правил, устанавливаемых ими самостоятельно.

15. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различными возрастными группами обучающихся организаций образования могут осуществляться в рамках проведения мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди всех групп населения. Данные мероприятия могут проводиться как на республиканском, так и на муниципальном уровне, в том числе физкультурно-спортивными организациями.

16. В целях проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) используются имеющиеся в Приднестровской Молдавской Республике спортивные объекты.

17. В целях обеспечения безопасного проведения испытаний (тестирования) по дисциплинам ГТО «плавание» и «стрельба из пневматической винтовки» проводится только при наличии специально оборудованных объектов и специалистов, имеющих соответствующую квалификацию и опыт проведения подобных мероприятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2
к Постановлению Правительства
Приднестровской Молдавской
Республики
от 4 августа 2022 года № 287

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 (одиннадцати)
до 12 (двенадцати) лет):

а) мальчики:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3	5	9
4.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	10	15	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	6	7

б) девочки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
11.	Бег на 60 м (с)	11,3	10,9	10,1
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	14
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4	6	13
14.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,55	8,29	7,14
Испытания (тесты) по выбору				
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	18	22
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	40
18.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,35	1,25	1,05
19.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	10	15	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	6	7

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

а) юноши:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
20.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2
21.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12
22.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4	6	11
23.	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10
Испытания (тесты) по выбору				
24.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36

26.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40
27.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49
28.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55
29.	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		6	7	8

б) девушки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
30.	Бег на 60 м (с)	10,6	10,4	9,6
31.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	15
32.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	8	15
33.	Бег на 2000 м (мин, с)	12,10	11,40	10,00
Испытания (тесты) по выбору				
34.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180
35.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	21	27
36.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	34	43
37.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,03
38.	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		6	7	8

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

а) юноши:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
39.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4
40.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14
41.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	13
42.	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40
Испытания (тесты) по выбору				
43.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230
44.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42
45.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35
46.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50
47.	Плавание на 50м (мин, с)	1,15	1,05	0,50
48.	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		6	7	8

б) девушки:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
49.	Бег на 100 м (с)	17,6	17,2	16,00
50.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
51.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7	9	16
52.	Бег на 2000 м (мин, с)	12,00	11,20	9,50

Испытания (тесты) по выбору				
53.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
54.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	20
55.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	33	36	44
56.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,28	1,18	1,02
57.	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		6	7	8

4. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ:

а) возрастная группа от 18 (восемнадцати) до 24 (двадцати четырех) лет:

1) мужчины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
58.	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
59.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
60.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	13
61.	Бег на 3000 м (мин, с)	14,30	13,40	12,00
Испытания (тесты) по выбору				
62.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
63.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз)	28	32	44
64.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
65.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	33	37	48
66.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,50
67.	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	6	7	8
---	---	---	---

2) женщины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
68.	Бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
69.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
70.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	8	11	16
71.	Бег на 2000 м (мин, с)	13,10	12,30	10,50
Испытания (тесты) по выбору				
72.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
73.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
74.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
75.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00
76.	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		6	7	8

б) возрастная группа от 25 (двадцати пяти) до 29 (двадцати девяти) лет:

1) мужчины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
77.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,8
78.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	13
79.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5	7	12
80.	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,40	12,50

Испытания (тесты) по выбору				
81.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	220	235
82.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	39
83.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
84.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45
85.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,55
86.	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		6	7	8

2) женщины:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
87.	Бег на 100 м (с)	18,8	18,2	17,0
88.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
89.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7	9	14
90.	Бег на 2000 м (мин, с)	14,00	13,10	11,35
Испытания (тесты) по выбору				
91.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	190
92.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	15	18
93.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	29	37
94.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00
95.	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	6	7	8
---	---	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3
к Постановлению Правительства
Приднестровской Молдавской
Республики
от 4 августа 2022 года № 287

Рекомендации
к недельному двигательному режиму

1. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (мальчики и девочки от 11 (одиннадцати) до 12 (двенадцати) лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 12 (двенадцати) часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в организациях образования	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 организаций 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 от 13 (тринадцати) до 15 (пятнадцати) лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 14 (четырнадцати) часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 135
2.	Обязательные учебные занятия в организациях образования	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, подвижным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, в том числе вариативной части учебного плана организаций 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 от 16 (шестнадцати) до 17 (семнадцати) лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 12 (двенадцати) часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в организациях образования	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, подвижным 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 организаций 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 от 18 (восемнадцати) до 29 (двадцати девяти) лет):

а) Рекомендации к недельному двигательному режиму:

1) мужчины и женщины от 18 (восемнадцати) до 24 (двадцати четырех) лет (не менее 11 (одиннадцати) часов):

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в организациях образования	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, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, 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 время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

2) мужчины и женщины от 25 (двадцати пяти) до 29 (двадцати девяти) лет (не менее 8 (восемь) 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 и 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		