

УТВЕРЖДЕНО

Постановление Министерства спорта
и туризма Республики Беларусь

24.06.2008 № 17

ПОЛОЖЕНИЕ

о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе
Республики Беларусь

1. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – Положение) разработано в соответствии с пунктом 3 статьи 18 Закона Республики Беларусь ”О физической культуре и спорте“ в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1993 г., № 25, ст. 299; Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., № 135, 2/1000) и определяет цель, задачи физического воспитания граждан и уровень их физической подготовленности.

2. В настоящем Положении используются термины в значениях, определенных статьей 1 Закона Республики Беларусь ”О физической культуре и спорте“, а также понятия:

базовое физкультурное образование – достаточный для повседневной жизни уровень сформированности физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;

двигательный навык – выработанная на основе многократного повторения способность автоматизированно выполнять двигательные действия;

двигательное умение – выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность неавтоматизированно управлять двигательными действиями;

жизненно необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;

здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов;

образ жизни – совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение,

нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества);

олимпийские игры – крупнейшие комплексные спортивные соревнования современности, проходящие каждые четыре года;

соревнование – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, в которых осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности и обеспечить их максимальное проявление;

спорт – составная часть физической культуры, включающая собственно соревновательную деятельность и специальную, подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельностью, взятые в целом;

спортивное движение – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение;

спортивное достижение – социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения;

спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов;

спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей в спорте;

физическая культура – органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике;

физические упражнения – двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями;

физкультурное движение – совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры;

физкультурное образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества;

физическое развитие – биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни;

физическая культура личности – термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни;

физическая подготовка – многосторонний (комплексный) процесс целесообразного (прикладного) использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к достижениям в определенном виде деятельности;

физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (далее – Комплекс) представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания граждан.

4. Целью Комплекса является развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры.

5. Задачи Комплекса:

создание основы физкультурно-спортивного движения в стране;
повышение эффективности физического воспитания населения;
обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения средствами физической культуры;

привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

содействие физическому и духовному оздоровлению населения.

6. Комплекс состоит из трех программ:

Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа;

Программа физкультурно-спортивных многоборий;

Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

7. Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам

граждан от 7 до 60 лет:

7.1. Первая ступень "Олимпийские надежды" для детей 7–10 лет.

Цель ступени: формирование начального уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом;

содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;

формирование основных двигательных умений и навыков, удовлетворение потребности детей в двигательной активности;

обучение знаниям, умениям, навыкам, способам деятельности, необходимым для здорового образа жизни;

мотивация подготовки к выполнению требований и норм Комплекса.

Требования ступени к базовому физкультурному образованию:

знать и выполнять во время учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями правила безопасного поведения, личной и общественной гигиены;

иметь необходимые знания о правильной осанке, упражнениях для ее формирования и уметь поддерживать правильную осанку с помощью физических упражнений;

иметь представление о древних и современных Олимпийских играх;

знать требования к рациональному режиму дня;

иметь представление о здоровом образе жизни и значении физических упражнений в его формировании.

Минимальный недельный двигательный режим и нормативы для первой ступени "Олимпийские надежды" определены согласно приложению 1.

7.2. Вторая ступень "Спортивная смена" для детей 11–16 лет.

Цель ступени: формирование базового уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование устойчивого интереса к своему физическому развитию, физической подготовленности;

мотивация участия в соревновательной и игровой деятельности, самостоятельного использования физических упражнений, комплексов физических упражнений, спортивных игр, правил самостоятельных занятий;

подготовка к выполнению нормативов физкультурно-спортивного многоборья "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста;

Требования ступени к базовому физкультурному образованию:

знать и соблюдать правила безопасного поведения на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

знать основы здорового образа жизни, значение основных органов и систем организма для выполнения различных упражнений и влияние на них физических упражнений;

знать определение терминов "физическое развитие" и "физическая подготовленность", уметь определять свои показатели физического развития и физической подготовленности;

знать основные этапы развития олимпийского движения и значение Олимпийских игр в современном обществе; белорусских победителей и призеров Олимпийских игр;

самостоятельно составлять, правильно выполнять комплексы упражнений гигиенической гимнастики и задания для развития физических качеств;

уметь осуществлять самоконтроль в процессе организованных и самостоятельных занятий; знать и выполнять рекомендации по недельному двигательному режиму;

иметь понятие о видах спорта, включенных в программы зимних и летних Олимпийских игр, основах общей физической подготовки.

Минимальный недельный двигательный режим и нормативы для второй ступени "Спортивная смена" определены согласно приложению 2.

7.3. Третья ступень "Физическое совершенство" для девушек и юношей 17–18 лет.

Цель ступени: формирование физической культуры личности с учетом профильной ориентации.

Задачи ступени:

осуществление профилированной общей физической подготовки к службе в вооруженных силах, профессиональной деятельности;

формирование знаний, умений, навыков, способы деятельности, необходимые для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, использование физической культуры в повседневной деятельности;

формирование знаний и навыков регулярного самоконтроля за физическим развитием, физической и спортивно-технической подготовленностью и компетенции, необходимые для коррекции самостоятельных занятий.

Требования ступени к общему физкультурному образованию:

иметь знания о физической подготовленности и физическом развитии, необходимых для службы в вооруженных силах (юноши) и будущей производственной деятельности;

овладеть одним из видов спорта или оздоровительной системой;

владеть основами здорового образа жизни, методическими знаниями, обеспечивающими самостоятельное использование средств

физической культуры для решения широкого круга прикладных задач, уметь применять их на практике;

уметь учитывать данные тестирования и самоконтроля для внесения коррекций в содержание занятий физическими упражнениями;

уметь применять средства физической культуры для снятия стресса, повышения умственной и физической работоспособности.

Минимальный недельный двигательный режим и нормативы для третьей ступени "Физическое совершенство" определены согласно приложению 3.

7.4. Четвертая ступень "Здоровье, сила и красота" для граждан 19–22 лет

Цель ступени: формирование повышенного уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью.

Задачи ступени:

формирование отношения к физкультурным и спортивным занятиям как к неотъемлемой части здорового образа жизни современного молодого человека;

содействие формированию компетенций, позволяющих творчески решать задачи физического самосовершенствования, используя ранее усвоенные знания, умения, навыки и способы физкультурно-спортивной деятельности.

Нормативы для четвертой ступени "Здоровье, сила и красота" определены согласно приложению 4.

7.5. Пятая ступень "Здоровье и красота" для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет и шестая ступень "Движение, здоровье и долголетие" для граждан 50–59 лет и старше.

Цель ступеней: совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи ступеней:

формирование у граждан отношения к своему здоровью как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;

ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, использованию средств физической культуры для его формирования;

укрепление мотивации систематических физкультурных или спортивных занятий;

разностороннее развитие физических качеств граждан, поддержание уровня общей физической подготовленности.

Нормативы для пятой ступени "Здоровье и красота" и шестой ступени "Движение, здоровье и долголетие" определены согласно приложению 5.

8. Программа физкультурно-спортивных многоборий.

Цель программы: развитие системы спортивных соревнований среди различных возрастных групп граждан.

Задачи программы:

повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;

развитие разносторонней физической подготовки граждан;

популяризация Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Программа состоит из летнего и зимнего многоборий "Здоровье", дифференцированных по возрастным группам и многоборья "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста.

Программа летнего и зимнего многоборий "Здоровье" и контрольные упражнения многоборья "Защитник Отечества" определены согласно приложению 6.

9. Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Цель программы: ориентация белорусских граждан на приоритет здорового образа жизни.

Задачи программы:

повышение заинтересованности руководителей организаций, учреждений образования в высокой физической активности работников, учащихся;

формирование личной ответственности работников организаций, учащихся учреждений образования за свой уровень физической подготовленности, уровень физкультурного образования;

повышение активности населения по формированию личной физической культуры.

В рамках мероприятий по реализации Комплекса предусматривается система мер по стимулированию и дальнейшей мотивации граждан, успешно выполнивших требования Комплекса:

материальное поощрение работников (премирование за активные занятия физическими упражнениями, занятые призовые места на спортивных соревнованиях), устанавливаемое руководителем организации;

материальное поощрение руководителей (премирование за снижение общего уровня заболеваемости с временной утратой работоспособности, увеличение индекса здоровья (удельный вес лиц, не болевших в течение отчетного периода), выполнение мероприятий коллективных договоров по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и другие показатели; занятые призовые места в районных, городских,

республиканских соревнованиях и другие), устанавливаемое вышестоящей организацией по согласованию с отделами физической культуры, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов.

Граждане, успешно выполнившие требования Комплекса, поощряются значками и удостоверениями:

значок "Олимпийские надежды" и удостоверение выдается гражданам 8–10 лет, выполнившим требования всех тестов и получившим среднюю оценку не ниже 7 баллов по каждому тесту (кроме плавания) Комплекса для девочек и мальчиков соответствующих возрастов;

значок "Спортивная смена" и удостоверение выдается гражданам 11–16 лет, выполнившим требования всех тестов и получившим среднюю оценку не ниже 8 баллов по каждому тесту (кроме плавания) Комплекса для девочек и мальчиков соответствующих возрастов;

значок "Физкультурник Беларуси" и удостоверение выдается гражданам старше 16 лет, выполнившим требования всех тестов и получившим среднюю оценку не ниже 8 баллов по каждому тесту (кроме плавания) Комплекса для девушек и юношей;

значок "Защитник Отечества" и удостоверение выдается юношам допризывного (15–16 лет) и призывного возраста (17 и старше лет):

выполнившим требования всех тестов и получившим среднюю оценку не ниже 8 баллов по каждому тесту (кроме плавания) Комплекса для юношей соответствующих возрастов;

получившим 4 балла по каждому упражнению блока тестов общей физической подготовленности и "сдано" по каждому упражнению блока тестов специально-прикладной подготовленности многоборья "Защитник Отечества".

Руководители организаций, учреждений независимо от форм собственности в соответствии с законодательством могут устанавливать дополнительное стимулирование учащихся, студентов, работников.

Изготовление значков и удостоверений осуществляется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь за счет средств республиканского бюджета. Образцы значков и удостоверений утверждаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Вручение удостоверений и награждение значками производится на основании решения коллектива физической культуры организаций и физкультурно-спортивных клубов.

10. Государственные органы управления физической культурой и спортом осуществляют координацию и контроль за организацией работы по выполнению Комплекса, оказывают методическую помощь иным органам государственного управления.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, областные исполнительные комитеты, Минский городской исполнительный комитет

обеспечивают проведение спортивных мероприятий по программе Комплекса с различными категориями граждан Республики Беларусь.

Республиканские органы государственного управления, отраслевые физкультурно-спортивные клубы при республиканских органах государственного управления определяют систему мер по внедрению Комплекса в организациях соответствующих отраслей, стимулированию работников организаций соответствующих отраслей, принимающих активное участие в спортивных мероприятиях и ведущих здоровый образ жизни.

Приложение 1

к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь

Первая ступень ”Олимпийские надежды“ для детей 7 – 10 лет

Минимальный недельный двигательный режим для детей 7 – 10 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
	7-8 лет		9-10 лет		
Бег (километры) <i>или</i>	5-6	4-6	7-9	6-8	6-8
ходьба на лыжах (километры)	7-8	6-8	9-11	8-10	8-10
Прыжки со скакалкой (раз)	500-600	500-600	700-900	700-900	700-900
Подтягивание на высокой перекладине (раз) <i>или</i>	12-20	-	6-24	-	-
подтягивание на низкой перекладине (раз)	36-50	36-50	45-55	40-50	40-50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20-40	35-40	25-45	40-45	40-45
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5-8 секунд в наклоне (раз) <i>или</i>	16-20	16-20	20-25	20-25	20-25
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	50-60	50-60	55-65	55-65	55-65
Из положения лежа на спине руки за головой, поднимание и опускание туловища (раз) <i>или</i>	20-30	20-30	25-35	25-35	25-35
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	30-40	30-40	35-50	35-50	35-50

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 7 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	95 и менее	100	105	110	114	117	120	125	130	131
Челночный бег 4x9 метров (секунды)	14,6 и более	14,0	13,6	13,3	13,1	12,8	12,5	12,2	11,8	11,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	1	2	3	4	5	7	8	10	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	11 и менее	13	14	15	16	17	18	20	22	23
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметры)	-3 и менее	0	1	3	4	5	7	8	11	12
Бег 30 метров (секунд)	7,9 и более	7,6	7,3	7,1	6,9	6,8	6,6	6,4	6,2	6,1
Бег 800 метров (минут, секунд)	6,43 и более	6,41	6,40	6,00	5,30	5,10	4,50	4,40	4,30	4,20

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 7 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
Прыжок в длину с места (сантиметры)	104 и менее	110	115	120	122	127	130	136	142	143
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	13,9 и более	13,3	13,0	12,8	12,5	12,3	12,0	11,8	11,4	11,3
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	1	2	4	6	8	9	11	15	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	11 и менее	13	14	-	16	18	19	20	23	24
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-6 и менее	-3	-1	1	2	4	5	7	10	11
Бег 30 метров (секунд)	7,5 и более	7,2	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9
Бег 1000 метров (минут, секунд)	7,43 и более	7,41	7,40	6,50	6,20	6,00	5,50	5,30	5,20	5,00

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 8 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	105 и менее	114	119	123	125	130	132	137	142	143
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	13,6 и более	13,1	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4	11,3
Сгибание–разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	1	2	3	4	6	8	10	13	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	24	25
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-3 и менее	1	2	4	5	7	8	10	12	13
Бег 30 метров (секунд)	7,4 и более	7,1	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0	5,9
Бег 800 метров (минут, секунд)	6,41 и более	6,40	6,00	5,30	5,10	4,50	4,40	4,30	4,20	4,00

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 8 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	112 и менее	120	125	130	135	140	142	148	154	155
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	13,1 и более	12,7	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0	10,9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	3	5	7	9	10	12	16	20	21
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	13	15	16	17	18	19	20	22	25	26
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	-	-	1	2	3	4	5	7
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-6 и менее	-2	0	1	2	3	5	7	10	11
Бег 30 метров (секунд)	7,2 и более	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,7	5,6
Бег 1000 метров (минут, секунд)	7,41 и более	7,40	6,50	6,20	6,00	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 9 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	115 и менее	121	127	131	135	138	141	147	154	155
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	13,2 и более	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1	11,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	3	4	6	8	10	13	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	14 и менее	16	17	18	19	20	21	22	24	25
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-3 и менее	0	2	3	5	6	8	10	12	13
Бег 30 метров (секунд)	7,2 и более	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,7	5,6
Бег 800 метров (минут, секунд)	6,11 и более	6,10	5,20	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20	4,00	3,50

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 9 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	127 и менее	132	139	142	146	150	153	159	165	166
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	12,6 и более	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1	10,9	10,6	10,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	2	3	5	8	10	12	15	20	21
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-6 и менее	-3	0	1	3	4	5	8	10	11
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	-	1	2	3	4	5	6	7
Бег 30 метров (секунд)	6,8 и более	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,5	5,4
Бег 1000 метров (минут, секунд)	6,31 и более	6,30	6,00	5,45	5,35	5,25	5,15	4,55	4,45	4,35

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 10 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	125 и менее	131	136	140	143	148	150	155	163	164
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	12,6 и более	12,3	12,0	11,8	11,6	11,5	11,2	11,0	10,8	10,7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	2	3	4	5	8	11	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	15 и менее	17	18	19	-	20	22	23	25	26
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-4 и менее	-1	1	3	4	5	7	10	12	13
Бег 30 метров (секунд)	6,8 и более	6,5	6,4	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,5	5,4
Бег 800 метров (минут, секунд)	6,11 и более	6,10	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,40

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 10 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	136 и менее	144	150	153	157	161	165	170	175	176
Челночный бег 4x9 метров	12,1 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	11,0	10,8	10,6	10,4	10,3
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	2	4	5	7	10	12	15	19	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	16	17	19	-	20	22	23	24	26	27
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-6 и менее	-3	-1	1	2	4	5	7	9	10
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	-	1	2	3	4	5	7	8
Бег 30 метров (секунд)	6,6 и более	6,3	6,1	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	5,2
Бег 1000 метров (минут, секунд)	5,26 и более	5,25	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15	4,05

Приложение 2

к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

Вторая ступень ”Спортивная смена“
для детей 11–16 лет

Минимальный недельный
двигательный режим для детей
11–13 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	мальчики	девочки
Бег (километры) <i>или</i> ходьба на лыжах (километры)	8-10 10-12	7-9 9-11
Прыжки со скакалкой (раз)	900-1000	900-1000
Подтягивание на высокой перекладине (раз) <i>или</i> подтягивание на низкой перекладине (раз)	75-90 -	- 45-55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	100-140	60-70
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5-8 секунд в наклоне (раз)	80-90	90-120
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	80-90	90-120
Из положения лежа на спине руки за головой, ноги зафиксированы поднимание и опускание туловища (раз)	100-120	90-100
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	100-120	90-100

Минимальный недельный двигательный режим для мальчиков и девочек 14–16 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	мальчики	девочки
Бег (километры) <i>или</i> ходьба на лыжах (километры)	11-14 11-16	9-12 10-12
Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 1200	не менее 1000
Подтягивание на высокой перекладине (раз) <i>или</i> подтягивание на низкой перекладине (раз)	не менее 100	– не менее 50-65
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 150	не менее 50-70
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5-8 секунд в наклоне (раз)	не менее 150	не менее 150
Из положения сидя на полу ноги врозь наклон вперед с фиксацией позы на 5-8 секунд в наклоне (раз)	не менее 150	не менее 150
Из положения лежа на спине руки за головой, ноги зафиксированы поднимание и опускание туловища (раз)	не менее 200	не менее 150
Из положения лежа на спине поднимание прямых ног (раз)	не менее 200	не менее 150

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 11 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	134 и менее	140	145	150	153	157	160	165	173	174
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	12,3 и более	11,9	11,6	11,4	11,2	11,1	10,9	10,7	10,4	10,3
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	1	-	2	4	5	7	10	14	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	22 и менее	29	32	35	37	39	41	43	46	47
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	- 4 и менее	0	3	4	6	7	9	11	13	14
Бег 30 метров (секунд)	6,5 и более	6,3	6,1	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
Бег 1000 метров (минут, секунд)	6,11 и более	6,10	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,40
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет

Виды испытаний	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	145 и менее	151	155	160	164	168	170	176	183	184
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,8 и более	11,4	11,1	11,0	10,8	10,7	10,5	10,3	10,0	9,9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	2	4	6	9	10	13	15	20	21
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	23 и менее	30	34	36	39	40	42	45	48	49
Наклон вперед из положения сидя (раз)	-5 и менее	-2	0	2	3	4	6	7	10	11
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8
Бег 30 метров (секунд)	6,2 и более	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0
Бег 1000 метров (минут, секунд)	5,15 и более	5,05	4,55	4,45	4,40	4,30	4,25	4,15	4,10	4,05
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 12 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	140 и менее	145	151	157	160	164	170	173	182	183
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	12,0 и более	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,7	10,4	10,1	10,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	2	3	5	7	10	15	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	31 и менее	35	37	39	40	42	43	45	48	49
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-1 и менее	2	4	6	7	9	10	12	15	16
Бег 30 метров (секунд)	6,3 и более	6,1	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0
Бег 1000 метров (минут, секунд)	6,06 и более	6,05	5,45	5,35	5,25	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 12 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	152 и менее	160	164	168	171	175	180	185	194	195
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,4 и более	11,1	10,9	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0	9,8	9,7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	4	6	9	12	13	16	20	22	23
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	33 и менее	37	39	41	43	45	46	49	52	53
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-6 и менее	-2	0	1	3	4	6	7	10	11
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	-	1	2	3	4	5	7	8	9
Бег 30 метров (секунд)	6,1 и более	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
Бег 1000 метров (минут, секунд)	5,01 и более	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20	4,15	4,10	4,00	3,55
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 13 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	143 и менее	150	155	160	165	170	172	176	184	185
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,9 и более	11,5	11,3	11,1	10,9	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	1	2	4	5	8	12	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	30 и менее	35	38	40	41	43	45	47	50	51
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-1 и менее	2	4	6	7	9	11	14	17	18
Бег 30 метров (секунд)	6,1 и более	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,0	4,9
Бег 1000 метров (минут, секунд)	6,06 и более	6,05	5,45	5,35	5,25	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 13 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	160 и менее	168	173	178	182	188	192	198	205	206
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,1 и более	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1	10,0	9,8	9,6	9,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 и менее	4	6	9	11	14	16	20	23	24
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	35 и менее	37	40	42	44	46	48	50	53	54
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-5	-1	1	2	4	5	7	9	11	12
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	0	1	2	3	4	5	6	7	9	10
Бег 30 метров (секунд)	5,8 и более	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
Бег 1000 метров (минут, секунд)	5,01 и более	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20	4,15	4,10	4,0	3,55
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 14 лет

Виды испытаний	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	145 и менее	155	160	165	170	175	180	184	190	191
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,7 и более	11,31	11,2	11,0	10,8	10,7	10,5	10,3	10,1	10,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	1	3	4	6	9	12	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	33 и менее	36	38	40	42	43	45	47	50	51
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	2 и менее	5	7	9	11	13	14	16	19	20
Бег 30 метров (секунд)	6,1 и более	5,8	5,7	5,5	-	5,4	5,3	5,1	5,0	4,9
Бег 1000 метров (минут, секунд)	6,06 и более	6,05	4,45	5,35	5,25	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 14 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	171 и менее	180	187	193	197	202	206	213	221	222
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	10,9 и более	10,5	10,3	10,1	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3	9,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	3 и менее	7	10	14	17	20	21	26	32	33
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	35 и менее	39	41	43	45	47	50	52	55	56
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-5 и менее	0	2	4	5	7	8	10	13	14
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	0	2	3	4	6	7	8	9	10	11
Бег 30 метров (секунд)	5,6 и более	5,4	5,2	-	5,1	5,0	4,9	4,8	4,6	4,5
Бег 1000 метров (минут, секунд)	4,46 и более	4,45	4,30	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50
Плавание 25 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 15 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	150 и менее	158	164	169	172	176	180	186	192	193
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	12,0 и более	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,5	10,3	10,1	10,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	2	4	6	7	10	15	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	34 и менее	37	40	41	42	44	45	48	50	51
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	4 и менее	7	9	11	13	14	16	18	21	22
Бег 30 метров (секунд)	6,0 и более	5,8	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
Бег 1000 метров (минут, секунд)	5,4 и более	5.34	5.25	5.20	5.13	5.04	5.01	4.50	4.40	4.30
Плавание 50 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 15 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	185 и менее	197	203	208	212	217	222	230	240	241
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	10,5 и более	10,2	10,0	9,9	9,7	9,6	9,4	9,3	9,1	9,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	9 и менее	14	17	20	23	27	30	32	38	39
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	38 и менее	41	43	45	48	50	51	54	57	58
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-4 и менее	1	3	5	7	9	10	13	16	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2 и менее	4	6	7	8	9	10	11	13	14
Бег 30 метров (секунд)	5,3 и более	5,1	5,0	4,9	-	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3
Бег 1500метров (минут, секунд)	7,26 и более	7,25	7,15	7,05	6,45	6,35	6,25	6,05	5,55	5,45
Плавание 50 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек 16 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	154 и менее	162	167	170	175	180	183	190	195	196
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,7 и более	11,3	11,0	10,9	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0	9,9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	2	4	6	9	12	15	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	35 и менее	39	42	43	45	46	47	49	51	52
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	4 и менее	8	10	12	14	16	18	20	22	23
Бег 30 метров (секунд)	6,0 и более	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8
Бег 1000 метров (минут, секунд)	5,34 и более	5,25	5,20	5,13	5,04	5,01	4,56	4,50	4,45	4,30
Плавание 50 метров	без учета времени									

Нормативы оценки уровня физической подготовленности мальчиков 16 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	200 и менее	208	215	220	223	227	232	238	245	246
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	10,3 и более	10,0	9,8	9,7	9,6	9,5	9,3	9,2	9,0	8,9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	14 и менее	17	20	25	27	30	33	36	41	42
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	38 и менее	41	44	46	48	50	52	55	58	59
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	0	3	5	8	10	12	14	16	19	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3 и менее	6	7	8	-	10	12	13	15	16
Бег 30 метров (секунд)	5,1 и более	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
Бег 1500 метров (минут, секунд)	7,16 и более	7,15	7,05	6,55	6,35	6,25	6,15	5,55	5,45	5,35
Плавание 50 метров	без учета времени									

Приложение 3

к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь

Третья ступень “Физическое совершенство”
для девушек и юношей 17–18 лет

Минимальный недельный двигательный режим
для девушек и юношей 17–18 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	девушки	юноши
Бег (километры) или ходьба на лыжах (километры)	10-11	12-14
Прыжки со скакалкой (раз)	12-14 не менее 2000	14-16 не менее 4000
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 75	не менее 140
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	–	не менее 140
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5-8 секунд в наклоне (раз)	не менее 70	не менее 70
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	не менее 140	–
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед с фиксацией позы на 5-8 секунд в наклоне (раз)	–	не менее 350
Из положения лежа на спине руки скрестно к плечам, ноги фиксированы, поднимание и опускание туловища	не менее 350	не менее 350
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	не менее 350	не менее 350

Нормативы по оценке физической подготовленности для девушек 17–18 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	155	165	170	173	178	181	185	190	200	201
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,5	11,2	11,0	10,9	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0	9,9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	2	3	5	7	10	14	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	36	40	41	43	44	45	47	49	52	53
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	6	9	11	14	15	17	19	20	23	24
Бег 30 метров (секунд)	6,0	5,9	5,7	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8.35	8.28	8.17	8.05	7.53	7.40	7.28	7.16	7.05	7.00
Плавание 50 метров	Без учета времени									
	1.10,0 1.05,0 1.00,0 55,0									

Нормативы по оценке физической подготовленности для юношей 17–18 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	206	216	223	229	231	235	240	244	252	253
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	10,2	9,9	9,8	9,6	9,5	9,4	9,2	9,1	8,9	8,8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	20	21	25	26	30	33	37	41	42
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	38	41	43	45	47	50	53	55	59	60
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	1	5	7	9	11	12	14	17	20	21
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	7	8	—	10	11	12	14	15	16
Бег 30 метров (секунд)	5,1	4,9	4,8	—	4,7	4,6	4,5	4,4	4,2	4,1
Бег 3000 метров (минут, секунд)	12.55	12.46	12.37	12.28	12.18	12.09	12.00	11.51	11.45	11.40
Плавание 50 метров	Без учета времени									
							1.00,0	55,0	52,0	46,0

Приложение 4

к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

Четвертая ступень “Здоровье, сила и красота”
для граждан 19 – 22 лет

Нормативы по оценке физической подготовленности для девушек 19–22 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	151	160	165	170	173	177	181	185	192	193
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	12,0	11,8	11,5	11,2	11,1	11,0	10,8	10,6	10,2	10,1
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	1	2	3	4	6	10	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	30	33	35	37	39	40	42	45	48	49
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	3	7	9	11	12	14	16	18	21	22
Бег 30 м (секунд)	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,0	4,9
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8.30	8.21	8.12	8.01	7.50	7.38	7.25	7.11	7.00	6.55
Плавание 50 метров	Без учета времени									
					1.10,0	1.05,0	1.00,0	55,0	53,0	50,0

Нормативы по оценке физической подготовленности для юношей 19–22 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	210	218	223	228	231	236	241	246	253	254
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	10,5	10,2	10,0	9,9	9,7	9,6	9,4	9,3	9,1	9,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	20	24	27	-	30	32	35	41	42
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	36	39	41	42	44	46	48	51	54	55
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	1	4	6	8	10	12	14	16	19	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	8	9	-	10	11	12	15	16
Бег 30 метров (секунд)	5,1	5,0	4,9	4,8	-	4,7	4,6	4,5	4,3	4,2
Бег 3000 метров (минут, секунд)	12.46	12.37	12.28	12.18	12.09	12.00	11.51	11.45	11.40	11.30
Плавание 50 метров	Без учета времени				1.00,0	55,0	52,0	46,0	43,0	40,0

Приложение 5
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

Пятая ступень "Здоровье и красота" для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет,
шестая ступень "Движение, здоровье и долголетие" для граждан 50–59 лет и старше
Нормативы по оценке физической подготовленности для девушек 23–29 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы										
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Прыжок в длину с места (сантиметры)	130	140	145	151	160	162	170	170	170	185	186
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	0	2	5	7	8	10	11	14	17	18	18
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	13,5	13,0	12,6	12,2	12,0	11,7	11,4	11,1	10,9	10,8	10,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	14	16	21	23	25	30	31	35	40	41	41
Бег 30 метров (секунд)	6,8	6,5	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,6	5,4	5,3	5,3
Шестиминутный бег (м)	720	850	900	980	1010	1030	1080	1110	1160	1170	1170
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8.35	8.26	8.18	8.09	7.56	7.45	7.30	7.15	7.05	7.00	7.00
Плавание 50 метров	Без учета времени		1.10,0	1.05,0	1.00,0	55,0	53,0	50,0	46,0	45,0	45,0

Нормативы по оценке физической подготовленности для юношей 23–29 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	180	200	210	212	220	226	232	240	245	246
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-7	0	2	4	5	8	10	12	15	16
Челночный бег 4x9 метров (секунд)	11,8	11,1	10,8	10,5	10,4	10,2	10,0	9,7	9,4	9,3
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	5	6	7	9	-	10	12	15	16
Бег 30 метров (секунд)	5,8	5,4	5,2	5,0	4,9	-	4,8	4,6	4,5	4,4
Шестиминутный бег (м)	900	1020	1120	1200	1260	1300	1360	1430	1520	1530
Бег 3000 м	12.50	12.41	12.35	12.25	12.11	12.10	11.56	11.50	11.40	11.30
Плавание 50 метров	Без учета времени		1.00,0	55,0	52,0	46,0	43,0	40,0	36,0	35,0

Нормативы по оценке физической подготовленности для женщин 30–39 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	118	125	134	140	149	151	156	160	170	180
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-2	0	2	5	6	8	10	12	16	17
Челночный бег 4x9 метров	14,2	13,7	13,1	12,8	12,5	12,3	12,0	11,8	11,2	11,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	8	12	15	18	20	23	25	29	32	33
Бег 30 метров (секунд)	7,6	7,1	6,7	6,4	6,3	6,1	6,0	5,8	5,6	5,5
Шестиминутный бег (м)	690	730	820	840	890	940	1000	1050	1110	1120
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8.45	8.36	8.28	8.19	8.06	7.55	7.40	7.30	7.20	7.10
Плавание 50 метров	Без учета времени		1.10,0		1.05,0		1.00,0		55,0 53,0 50,0	

Нормативы по оценке физической подготовленности для мужчин 30–39 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	167	180	185	194	200	206	210	220	230	231
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-10	-4	-2	0	2	4	8	10	12	13
Челночный бег 4x9 м (секунд)	12,4	11,7	11,4	11,2	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,7
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	-	4	5	6	8	9	10	13	14
Бег 30 метров (секунд)	6,2	5,7	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,6	4,5
Бег 3000 метров (минут, секунд)	14.00	13.40	13.15	13.00	12.50	12.40	12.30	12.15	12.10	12.00
Шестиминутный бег (метры)	820	940	1020	1130	1210	1290	1340	1400	1480	1490
Плавание 50 метров	Без учета времени									
					1.00,0	55,0	52,0	46,0	43,0	40,0

Нормативы по оценке физической подготовленности для женщин 40–49 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)*	100	115	120	127	133	140	143	150	160	161
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-7	0	2	4	5	6	8	10	12	13
Челночный бег 4x9 метров (секунд)*	15,3	14,6	14,2	13,6	13,2	12,9	12,6	12,2	11,8	11,7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	4	7	10	13	15	17	19	22	25	26
Бег 30 метров (секунд)	8,2	7,6	7,2	6,9	6,6	6,3	6,2	6,0	5,8	5,7
Бег 1500 метров (минут, секунд)	9.00	8.45	8.30	8.25	8.16	8.06	7.58	7.50	7.30	7.20
Шестиминутный бег (метры)	670	800	810	850	880	910	960	1020	1080	1090
Плавание 50 метров	Без учета времени									
	1.10,0 1.05,0 1.00,0 55,0									

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы по оценке физической подготовленности для мужчин 40–49 лет

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)*	145	155	165	170	180	190	200	210	220	221
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-11	-8	-3	0	1	3	4	7	10	11
Челночный бег 4x9 метров (секунд)*	14,0	13,1	12,5	12,0	11,6	11,4	11,0	10,7	10,2	10,1
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	-	3	-	4	5	6	7	10	11
Бег 30 м (секунд)	6,6	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7
Бег 3000 метров	14.20	14.00	13.50	13.40	13.00	12.45	12.35	12.20	12.15	12.10
Шестиминутный бег (метры)	720	840	940	1000	1090	1130	1200	1250	1350	1360
Плавание 50 метров	Без учета времени									
							1.00,0	55,0	52,0	46,0

*Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы по оценке физической подготовленности для женщин 50-59 лет и старше

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	80	93	98	100	104	110	115	121	135	136
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-9	-4	0	2	3	5	8	10	13	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	2	4	6	7	-	10	12	18	21	22
Бег 30 м (секунд)	8,7	8,0	7,9	7,7	7,4	7,1	6,8	6,6	6,3	6,2
Бег 1500 метров (минут, секунд)	9.00	8.45	8.30	8.25	8.16	8.06	7.58	7.50	7.30	7.20
Шестиминутный бег (метры)	610	610	770	810	840	860	880	910	980	990
Плавание 50 метров	Без учета времени									1.10,0 1.05,0

Нормативы по оценке физической подготовленности для мужчин 50-59 лет и старше

Виды испытаний	Уровни, баллы										
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Прыжок в длину с места (сантиметры)	115	130	142	150	158	163	170	180	192	193	
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	-17	-11	-8	-5	-2	1	3	6	8	9	
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	1	2	2	3	3	4	5	8	9	
Бег 30 метров (секунд)	7,1	6,6	6,3	6,1	5,9	5,8	5,6	5,3	5,1	5,0	
Бег 3000 метров	14.20	14.00	13.50	13.40	13.00	12.45	12.35	12.20	12.15	12.10	
Шестиминутный бег (метры)	540	650	810	910	980	1060	1120	1220	1300	1310	
Плавание 50 метров	Без учета времени									1.00,0	55,0

Приложение 6
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

Программа физкультурно-
спортивных многоборий

Летнее многоборье "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для детей 8–16 лет:

Прыжок в длину с места

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

Бег 30, 60 метров

Бег 500, 1000 метров

Плавание 25, 50 метров

*Стрельба из пневматической винтовки из положения "сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора" (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)

Зимнее многоборье "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь для детей 8–16 лет

Прыжок в длину с места

Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 км

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

*Стрельба из пневматической винтовки из положения "сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора" (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)

*Данный вид является обязательным только для детей старше 14 лет.

Летнее многоборье "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для граждан 17–60 лет и старше:

Прыжок в длину с места

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)

Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)

Бег 30, 60 метров

Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров

Плавание 25, 50 метров

Стрельба из пневматической винтовки из положения "сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора" (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)

Зимнее многоборье "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для граждан 17–60 лет и старше:

Прыжок в длину с места

Лыжная гонка на 3, 5, 10 км

Стрельба из пневматической винтовки из положения "сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора" (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)

Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)

Многоборье "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста (15 – 17 лет и старше)

Контрольные упражнения	15 лет		16 лет		17 лет и старше				
	баллы		баллы		баллы				
	5	4	3	5	4	3			
Блок тестов общей физической подготовленности									
Бег 100 м с высокого старта (сек.)	14,4	14,7	15,0	14,0	14,4	14,8	13,4	14,1	14,6
Бег 3000 м (мин, сек.)	15,00	16,00	16,50	13,50	14,45	15,30	11,40	12,05	12,55
Подтягивание на перекладине (количество раз)	11	10	7	13	11	9	13	11	10
Блок тестов специально-прикладной подготовленности									
	"сдано"		"сдано"		"сдано"		"сдано"		
Метание мяча (150 г) <i>или</i>	не менее 36 метров		не менее 45 метров		не менее 58 метров		не менее 58 метров		
гранаты (700 г)	не менее 23 метров		не менее 27,5 метров		не менее 32 метров		не менее 32 метров		
Лыжные гонки на 5 км (мин, сек) <i>или</i>	не более 30,15		не более 30,00		не более 29,30		не более 29,30		
кросс 3 км (мин, сек.)	не более 16,55		не более 15,35		не более 13,05		не более 13,05		
Плавание 50 м	без учета времени		без учета времени		без учета времени		без учета времени		
Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 метров, мишень № 8)	одно попадание из пяти выстрелов в черный круг мишени		одно попадание из пяти выстрелов в черный круг мишени		два попадания из пяти выстрелов в черный круг мишени		два попадания из пяти выстрелов в черный круг мишени		

