

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
Протокол от «30» августа 2024 г. № 01

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «30» августа 2024 г. № 165 о/д
_____ Н.Е. Зябкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Мы готовы к ГТО»

Возраст обучающихся: 9 -16 лет

Срок реализации образовательной программы: 1год

Количество часов: 36

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Чопей Илья Николаевич

Волосово
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 - 4 |
| 2. Учебный план..... | 4 |
| 3. Учебно-тематическое планирование..... | 4 - 5 |
| 4. Содержание изучаемого курса..... | 5 - 6 |
| 5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы..... | 6 |
| 6. Планируемые результаты..... | 6 - 7 |
| 7. Система оценки результатов освоения образовательной программы..... | 7 |
| 8. Список литературы..... | 7 |
| 9. Приложения..... | 8 - 19 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Мы готовы к ГТО**» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» рассчитана на школьников в возрасте преимущественно от 10 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой подготовки к ВФСК ГТО являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия легкой атлетики, ОФП, лыжной подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы:

прививать учащимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития физических навыков

Задачи

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Направленность – физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Волосовская СОШ №1» расположенная по адресу: г. Волосово, Гатчинское шоссе, д. 10.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, соревнованиям.
2. МОУ «Волосовская СОШ №1» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах и спортивном зале, спортивной площадки с необходимым оборудованием.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» – это реализация её в сетевой форме. Это – интеграция дополнительного и общего образования в рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребёнка».

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторные (самостоятельные) занятия

Формы аудиторных занятий – практическое занятие

Возрастной диапазон - преимущественно от 9 до 16 лет

Продолжительность реализации программы — 1 год

Организационно-педагогические условия реализации программы

- формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповые или индивидуальные учебные занятия
- наполняемость объединения - 40 человек
- продолжительность одного занятия - 1 академический час
- объем нагрузки в неделю – 1 час

2. Учебный план

| № | Учебный предмет (модуль) | Количество часов | | | Формы проведения промежуточной аттестации |
|---------------|--------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение. | 1 | 1 | | Беседа |
| 2. | Легкая атлетика | 14 | 1 | 13 | Сдача норм ГТО |
| 3. | Льжная подготовка. | 14 | 1 | 13 | Сдача норм ГТО |
| 4. | Легкая атлетика | 6 | 1 | 5 | Сдача норм ГТО |
| 5. | Подведение итогов. | 1 | 1 | | Беседа |
| Итого: | | 36 | 5 | 31 | |

3. Учебно-тематическое планирование.

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|----------------------------------------------|------------------|
| | 1. Вводное занятие | 1 |
| 1 | Сбор обучающихся. Информация об организации. | 1 |

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях | |
| | 2. Легкая атлетика. | 14 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 3 | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | 1 |
| 4 | Ускорения, бег по повороту, финиширование. | 1 |
| 5-6 | Бег на время, дистанции 30, 60 м. | 2 |
| 7-8 | Бег на время, дистанция 100 м. | 2 |
| 9 | Метание мяча на точность | 1 |
| 10-11 | Бег на длинные дистанции. | 2 |
| 12-13 | Прыжки в длину с места | 2 |
| 14-15 | Прыжки длину с разбега | 2 |
| | 3. Лыжная подготовка. | 14 |
| 16-17 | Классические лыжные ходы. | 2 |
| 18-19 | Коньковые лыжные ходы. | 2 |
| 20-21 | Подъёмы и спуски с горы. | 2 |
| 22 | Торможение на лыжах. | 1 |
| 23 | Повороты на лыжах. | 1 |
| 24-25 | Эстафеты на лыжах. | 2 |
| 26-27 | Преодоление дистанции 3км. | 2 |
| 28-29 | Преодоление дистанции 5 км. | 2 |
| | 4. Легкая атлетика. | 6 |
| 30-31 | Бег на длинные дистанции. | 2 |
| 32-33 | Метание мяча на дальность | 2 |
| 34-35 | Бег по пересечённой местности. | 2 |
| | 5. Подведение итогов. | 1 |
| 36 | Итоговое занятие | 1 |

4. Содержание изучаемого курса.

Объем, содержание

Программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся возраста преимущественно от 9 до 16 лет. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности. Объем программы 36 часов, по 1 часу в неделю.

1. Вводное занятие

Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях

2. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения, бег по повороту, финиширование. Бег на время, дистанции 30, 60 м. Бег на время, дистанция 100 м. Метание мяча на точность. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки длину с разбега.

3. Лыжная подготовка.

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы.

Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Эстафеты на лыжах. Преодоление дистанции 3км. Преодоление дистанции 5 км.

4. Легкая атлетика.

Бег на длинные дистанции. Метание мяча на дальность. Бег по пересечённой местности.

5. Подведение итогов.

Итоговое занятие

5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Средства обучения:

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)
предоставленные организацией участником МОУ Волосовская СОШ№1**

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

| Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений) | Количество |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Секундомер | 4 |
| Лыжи | 25 |
| Эстафетные палочки | 2 |
| Конусы | 40 |
| Набивные мячи | 15 |
| Гимнастический маты | 16 |
| Легкоатлетические барьеры | 5 |
| Гимнастическая стенка | 16 |

Перечень технических средств обучения

| Наименование технических средств обучения | Количество |
|-------------------------------------------|------------|
| Компьютер | 1 |
| Проектор | 1 |
| Фотоаппарат | 1 |
| Видеокамера | 1 |

Перечень учебно-методических материалов

| Наименование учебно- методических материалов | Количество |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| ВФСК ГТО в Ленинградской области (методическое пособие) | 5 |
| Сайт ВФСК ГТО (http://www.gto.ru/) | 1 |
| Учебник «Физическая культура» | 10 |

6. Планируемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и

организации собственного досуга;

- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Формы проведения промежуточной аттестации: сдача норм ВФСК ГТО в соответствие с той ступенью, к которой подходит данный участник образовательного процесса.

Оценка результативности:

- зачетная

Оценочные материалы:

- сдача нормативов;
- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

8. Список литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
6. Матвеева Э.М., Москва, ФиС, 1975.

Календарный учебный график 2024 – 2025 учебный год

| | | |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Общеразвивающая программа | «Мы готовы к ГТО» - физкультурно-спортивная | |
| Сроки освоения | 1 год | |
| Начало учебного года | С 02 сентября 2024 года | |
| Учебные периоды | <u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 02 сентября по 27 декабря 2024 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 09 января по 31 мая 2025 года | |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | |
| Количество учебных недель по полугодиям | первое учебное полугодие | второе учебное полугодие |
| | 17 | 19 |
| Продолжительность учебной недели. Комплектование групп | Продолжительность учебной недели – 6 дней. Наполняемость группы 20 человек (количество групп – 2) | |
| Режим занятий | Понедельник: 15:10-15:55 (Гр. 1) Среда: 15:10-15:55 (Гр. 2) Продолжительность занятий – 45 минут (академический час). Перерыв – 15 минут для отдыха детей между каждым занятием. | |
| Учебная нагрузка в неделю | (1 час в неделю) | |
| Праздничные дни | Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04 ноября 2024 года; <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 мая; 09 мая 2025 года. <u>летний период:</u> с 01 июня 2025 года. | |
| Промежуточная аттестация | По графику (согласно положению об аттестации обучающихся) | |
| Окончание учебного года | 31 мая 2025 года | |
| Каникулы в учреждении | <u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2025 года. | |

II.

СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Мальчик и | | | Девочки и | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2 | Бег на 1 км (мин, с) | 6,3 | 6,1 | 4,5 | 6,5 | 6,3 | 6 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |

| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 8,4 | 8,2 | 7,3 |
| | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

III.**СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| | | Мальчик и | | | Девочк и | | |
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2 | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8,35 | 7,55 | 7,1 | 8,55 | 8,35 | 8 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10,2 5 | 10 | 9,3 | 12,3 | 12 | 11,3 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой | 3 | 4 | 7 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | перекладине (количество раз) | | | | | | |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам и рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам и рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14,1 | 13,5 | 13 | 14,5 | 14,3 | 13,5 |
| | или на 3 км | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и |
| 8 | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета | Без учета | 0,5 | Без учета | Без учета | 1,05 |

| | | времен и | времен и | | времен и | времен и | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----|-------------|-------------|----|
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|----|----|----|----|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | | | | | | |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

IV.

СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| | | Мальчи ки | | | Девочк ки | | |
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9,55 | 9,3 | 9 | 12,1 | 11,4 | 11 |
| | или на 3 км | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения | Касание | Касание | Достат ь пол | Касание | Касание | Касание пола |

| | стоя с прямыми ногами на полу | пола пальцами рук | пола пальцами рук | ладонями | пола пальцами рук | пола пальцами рук | пальцам и рук |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18,4 5 | 17,4 5 | 16,3 | 22,3 | 21,3 | 19,3 |
| | или на 5 км (мин, с) | 28 | 27,1 5 | 26 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времен и | Без учета времен и | 0,43 | Без учета времен и | Без учета времен и | 1,05 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия | | | | | | |

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

V.

СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

| | | |
|---|--|-----------|
| № | | Нормативы |
|---|--|-----------|

| п/ п | Виды испытаний (тесты) | Юнош и | | | Девушк и | | |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9,2 | 8,5 | 7,5 | 11,5 | 11,2 | 9,5 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15,1 | 14,4 | 13,1 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19,1 5 | 18,4 5 | 17,3 |
| | или на 5 км (мин, с) | 25,4 | 25 | 23,4 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времен и | Без учета времен и | Без учета времен и | - | - | - |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | Без | Без | 0,41 | Без | Без | 1,1 |

| | | учета времен и | учета времен и | | учета времен и | учета времен и | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----|----------------------|----------------------|----|
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| | локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | | | | | |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |