

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: 10 – 16 лет  
Срок реализации образовательной программы: 1 год  
Количество часов: 36

Разработчик программы  
педагог дополнительного образования  
Смирнов Ярослав Михайлович

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.....   | 7      |
| 7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....              | 7      |
| 8. Список литературы.....  | 7      |
| 9. Приложения.....   | 8 - 18 |

## 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 «Бегуницкая СОШ», расположенная по адресу: [Ленинградская область, Волосовский район, д. Бегуницы](#), д. 62.

**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 «Бегуницкая СОШ» является базой для проведения занятий в спортивном зале с необходимым оборудованием и на спортивной площадке и соревнований с участием специалистов образовательной организации.

**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 10 до 16 лет

**Продолжительность реализации программы** — 1 год

## 2. Учебный план

| №  | Учебный предмет (модуль) | Количество часов |        |          | Формы проведения промежуточной аттестации |
|----|--------------------------|------------------|--------|----------|---|
|    |                          | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1. | Вводное занятие.         | 1                | 1      |          | Беседа                                    |
| 2. | Легкая атлетика.         | 15               |        | 8        | Сдача норм ГТО                            |
| 3. | Лыжная подготовка.       | 8                |        | 8        | Сдача норм ГТО                            |
| 4. | Легкая атлетика.         |                  |        |          | Сдача норм ГТО                            |
| 5. | Итоговое занятие         | 1                | 1      |          | Беседа                                    |

## 3. Учебно-тематическое планирование.

| № | Тема   | Количество часов |
|---|--|------------------|
|   | <b>1. Вводное занятие.</b>   | <b>1</b>         |
| 1 | Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях | 1                |
|   | <b>2. Легкая атлетика.</b>   | <b>15</b>        |

|       |  |           |
|-------|--|-----------|
| 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         |
| 9-10  | Метание мяча на точность   | 2         |
| 11-12 | Бег на длинные дистанции.  | 2         |
| 13-14 | Прыжки в длину с места   | 2         |
| 15-16 | Прыжки длину с разбега   | 2         |
|       | <b>3. Лыжная подготовка.</b>   | <b>12</b> |
| 17    | Классические лыжные ходы.  | 1         |
| 18    | Коньковые лыжные ходы.   | 1         |
| 19-20 | Подъёмы и спуски с горы.   | 2         |
| 21    | Торможение на лыжах.   | 1         |
| 22    | Повороты на лыжах.   | 1         |
| 23-24 | Эстафеты на лыжах.   | 2         |
| 25-26 | Преодоление дистанции 3км.   | 2         |
| 27-28 | Преодоление дистанции 5 км.  | 2         |
|       | <b>4. Легкая атлетика.</b>   | <b>7</b>  |
| 29-30 | Бег на длинные дистанции.  | 2         |
| 31-32 | Метание мяча на дальность  | 2         |
| 33-35 | Бег по пересечённой местности.   | 3         |
|       | <b>5. Итоговое занятие.</b>  | <b>1</b>  |
| 36    | Итоговое занятие   | 1         |
|       | <b>ВСЕГО:</b>  | <b>36</b> |

#### 4. Содержание изучаемого курса.

##### Объем, содержание

Программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся возраста преимущественно от 10 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. Итоговое занятие.**

Итоговое занятие.

#### **5. 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

#### **Средства обучения:**

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником МОУ «Бегуницкая СОШ»**

#### **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 ( <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> ) | 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 обучающихся 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.

## 9. Приложения.

Приложение 1

### Календарный учебный график 2024-2025

|   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| Общеразвивающая программа                                 | <b>«Мы готовы к ГТО»</b>   |                          |
| Сроки освоения  | 1 год  |                          |
| Начало учебного года                                      | <b>С 02 сентября 2024 года</b><br>- физкультурно-спортивная  |                          |
| Учебные периоды   | <u>1-ый период (1-ое полугодие)</u><br>с 02 сентября по 27 декабря 2024 года<br><u>2-ой период (2-ое полугодие)</u><br>С 09 января по 31 мая 2025 года   |                          |
| Продолжительность учебного года                           | <b>36 недель</b>   |                          |
| Количество учебных недель по полугодиям                   | первое учебное полугодие   | второе учебное полугодие |
|   | <b>17</b>  | <b>19</b>                |
| Продолжительность учебной недели.<br>Комплектование групп | <b>Продолжительность учебной недели – 5 дней.</b><br>Наполняемость группы 20 человек   |                          |
| Режим занятий   | среда 17:00-17:45 (Гр. 1)<br>пятница 17:00-17:45 (Гр. 2)<br><b>Продолжительность занятий – 45 минут</b><br>(академический час).<br><b>Перерыв – 15 минут</b> для отдыха детей между каждым занятием.   |                          |
| Учебная нагрузка в неделю                                 | <b>(1 час в неделю)</b><br>1 раз в неделю по 45 минут  |                          |
| Праздничные дни   | Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ<br>праздничные дни<br><u>в первом полугодии:</u> 04 ноября 2024 года;<br><u>во втором полугодии:</u> с 01 по 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 мая; 09 мая 2025 года.   |                          |
| Промежуточная аттестация                                  | По графику (согласно положению об аттестации обучающихся)  |                          |
| Окончание учебного года                                   | <b>31 мая 2025 года</b>  |                          |
| Каникулы в учреждении                                     | <u>Осенние</u> – нет<br><u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ.<br><u>Весенние</u> – нет<br><u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2025 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику. |                          |
| Учеба в период каникул                                    | <u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.   |                          |



**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

| №<br>п/п                       | Виды испытаний (тесты)   | Нормативы                 |                           |                      |                           |                           |                      |
|--------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
|                                |  | Мальчики                  |                           |                      | Девочки                   |                           |                      |
|                                |  | Бронзовый<br>знак         | Серебряный<br>знак        | Золотой<br>знак      | Бронзовый<br>знак         | Серебряный<br>знак        | Золотой<br>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)

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
|---|------------------------|-----------|
|---|------------------------|-----------|

| п/п                            |  | Мальчики                  |                           |                           | Девочки                   |                           |                           |
|--------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                                |  | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак              | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой 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)   | 10,25                     | 10                        | 9,3                       | 12,3                      | 12                        | 11,3                      |
| 3                              | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 3                         | 4                         | 7                         | -                         | -                         | -                         |
|                                | 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 пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами 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   | 25                        | 28                        | 34                        | 14                        | 18                        | 22                        |

|   |  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|   | (м)  |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
| 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 времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*   | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8   | Плавание 50 м (мин, с)   | Без учета времени                  | Без учета времени | 0,5               | Без учета времени | Без учета времени | 1,05              |
| 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 опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м                   | 13                                 | 20                | 25                | 13                | 20                | 25                |
| 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)

| №<br>п/п                       | Виды испытаний (тесты)   | Нормативы                          |                              |                            |                                    |                              |                                    |
|--------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|                                |  | Мальчики                           |                              |                            | Девочки                            |                              |                                    |
|                                |  | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак           | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак           | Золотой<br>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<br>времени               | Без учета<br>времени         | Без учета<br>времени       | -                                  | -                            | -                                  |
| 3                              | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)         | 4                                  | 6                            | 10                         | -                                  | -                            | -                                  |
|                                | или подтягивание из виса<br>лежа на низкой перекладине<br>(количество раз) | -                                  | -                            | -                          | 9                                  | 11                           | 18                                 |
|                                | или сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)  | -                                  | -                            | -                          | 7                                  | 9                            | 15                                 |
| 4                              | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>полу             | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание пола<br>пальцами рук | Достать<br>пол<br>ладонями | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание пола<br>пальцами рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |  |                                    |                              |                            |                                    |                              |                                    |
| 5                              | Прыжок в длину с разбега<br>(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)   | 18,45  | 17,45             | 16,3              | 22,3              | 21,3              | 19,3              |
|    | или на 5 км (мин, с)  | 28   | 27,15             | 26                | -                 | -                 | -                 |
|    | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0,43              | Без учета времени | Без учета времени | 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, дистанция – 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 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)

| №<br>п/п                              | Виды испытаний (тесты)   | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                       |  | Юноши             |                    |                 | Девушки           |                    |                 |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 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)   | -                 | -                 | -                 | 19,15             | 18,45             | 17,3              |
|                             | или на 5 км (мин, с)  | 25,4              | 25                | 23,4              | -                 | -                 | -                 |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -                 | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                             | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9                           | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени | Без учета времени | 0,41              | Без учета времени | Без учета времени | 1,1               |
| 10                          | Стрельба из пневматической  | 15                | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |



|    |  |  |    |    |    |    |    |
|----|--|--|----|----|----|----|----|
|    | винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)                   |  |    |    |    |    |    |
|    | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18   | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 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  |