

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 -17 лет
Срок реализации образовательной программы: 2 года
Количество часов:144

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Егель Марина Игоревна

**Волосово
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3-5 |
| 2. Учебный план..... | 5 |
| 3. Учебно-тематическое планирование..... | 5-7 |
| 4. Содержание изучаемого курса..... | 7-8 |
| 5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы..... | 8-9 |
| 6. Планируемые результаты освоения образовательной программы..... | 9-10 |
| 7. Система оценки результатов освоения образовательной программы..... | 10 |
| 8. Список литературы..... | 10 |
| 9. Приложения..... | 11 - 14 |

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»

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

Программа секции «Мы готовы к ГТО» рассчитана на школьников в возрасте преимущественно от 10 до 17 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.

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 «Октябрьская ООШ» расположенная по адресу: Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. Терпилицы, д. 32

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. Терпилицкая школа основного общего школьного образования 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».

Направленность – физкультурно-спортивная

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторные (самостоятельные) занятия

Формы аудиторных занятий – практическое занятие, просмотр обучающих роликов, виртуальное посещение музея «Физической культуры и спорта», сдача норм ГТО

Формы внеаудиторных занятий – личная регистрация обучающихся на сайте ВФСК ГТО, использование Интернет - ресурсов.

Возрастной диапазон - преимущественно от 10 до 17 лет

Продолжительность реализации программы — 2 года

Организационно-педагогические условия реализации программы

- формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповые или индивидуальные учебные занятия

Современные образовательные технологии: игровые, метод проектов, здоровьесозидающие технологии, информационно - компьютерные технологии, уровневая дифференциации, личностно-ориентированного обучения.

- наполняемость объединения - 30 человек

- продолжительность одного занятия - 45 минут

- объем нагрузки в неделю – 2 часа

2. Учебный план.
1 год обучения

| № | Учебный предмет (модуль) | Кол-во часов | | | Форма проведения промежуточной аттестации |
|---------------|--------------------------|--------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | | |
| 2. | Легкая атлетика. | 35 | 5 | 30 | Выполнение норм ВФСК ГТО |
| 3. | Лыжная подготовка. | 20 | 4 | 16 | |
| 4. | Легкая атлетика. | 15 | 3 | 12 | |
| 5. | Итоговое занятие | 1 | 1 | | |
| ВСЕГО: | | 72 | 14 | 58 | |

2 год обучения

| № | Учебный предмет (модуль) | Кол-во часов | | | Форма проведения промежуточной аттестации |
|---------------|--------------------------|--------------|-----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | | |
| 2. | Легкая атлетика. | 35 | 5 | 30 | Выполнение норм ВФСК ГТО |
| 3. | Лыжная подготовка. | 20 | 4 | 16 | |
| 4. | Легкая атлетика. | 15 | 3 | 12 | |
| 5. | Итоговое занятие | 1 | 1 | | |
| ВСЕГО: | | 72 | 14 | 48 | |

3. Учебно – тематическое планирование.
1 год обучения

| № | Раздел, темы | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| 1. | Вводное занятие Сбор обучающихся. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по ТБ на занятиях | 1 |
| 2 - 4 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. | 3 |
| 5 - 7 | Легкая атлетика. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | 3 |
| 8 - 10 | Легкая атлетика. Ускорения, бег по повороту, финиширование. | 3 |
| 11 - 13 | Легкая атлетика. Бег на время, дистанции 30, 60 м. | 3 |

| | | |
|---------|--|-----------|
| 14 - 16 | Легкая атлетика. Бег на время, дистанция 100 м. | 3 |
| 17 - 21 | Легкая атлетика. Метание мяча на точность | 5 |
| 22 - 26 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. | 5 |
| 27 - 31 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места | 5 |
| 32 - 36 | Легкая атлетика. Прыжки длину с разбега | 5 |
| 37 - 41 | Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы. | 5 |
| 42 - 43 | Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы. | 2 |
| 44 - 45 | Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с горы. | 2 |
| 46 - 48 | Лыжная подготовка. Торможение на лыжах. | 3 |
| 49 - 50 | Лыжная подготовка. Повороты на лыжах. | 2 |
| 51 - 52 | Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах. | 2 |
| 53 - 54 | Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 3км. | 2 |
| 55 - 56 | Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 5 км. | 2 |
| 57 - 61 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. | 5 |
| 62 - 66 | Легкая атлетика. Метание мяча на дальность | 5 |
| 67 -71 | Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности. | 5 |
| 72 | Итоговое занятие | 1 |
| | ВСЕГО: | 72 |

2 год обучения

| № | Раздел, темы | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| 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 | 1 |
| 2 - 4 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. | 3 |
| 5 - 7 | Легкая атлетика. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | 3 |
| 8 - 10 | Легкая атлетика. Ускорения, бег по повороту, финиширование. | 3 |
| 11 - 13 | Легкая атлетика. Бег на время, дистанции 30, 60 м. | 3 |
| 14 - 16 | Легкая атлетика. Бег на время, дистанция 100 м. | 3 |
| 17 - 21 | Легкая атлетика. Метание мяча на точность | 5 |
| 22 - 26 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. | 5 |
| 27 - 31 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места | 5 |
| 32 - 36 | Легкая атлетика. Прыжки длину с разбега | 5 |
| 37 - 41 | Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы. | 5 |
| 42 - 43 | Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы. | 2 |
| 44 - 45 | Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с горы. | 2 |
| 46 - 48 | Лыжная подготовка. Торможение на лыжах. | 3 |
| 49 - 50 | Лыжная подготовка. Повороты на лыжах. | 2 |
| 51 - 52 | Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах. | 2 |
| 53 - 54 | Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 3км. | 2 |
| 55 - 56 | Лыжная подготовка. Преодоление дистанции 5 км. | 2 |
| 57 - 61 | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. | 5 |

| | | |
|---------|--|-----------|
| 62 - 66 | Легкая атлетика. Метание мяча на дальность | 5 |
| 67 -71 | Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности. | 5 |
| 72 | Итоговое занятие | 1 |
| | ВСЕГО: | 72 |

4.Содержание изучаемого курса.

Программа рассчитана на 2 года. 144 часа – 2 часа в неделю.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Изучение материала происходит в центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической

культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Подвижные игры.

1.4. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.5. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.6. Лыжная подготовка.

Терминология лыжных гонок. Правила и организация соревнований. Подготовка лыжного инвентаря. Одежда лыжника. Изучение основных способов передвижения на лыжах.

5. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы.

- формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповые или индивидуальные учебные занятия

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником

| Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений) | Количество |
|---|------------|
| Секундомер | 3 |
| Лыжи | 30 |
| Эстафетные палочки | 2 |
| Конусы | 40 |
| Набивные мячи | 15 |
| Мячи для метания | 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» | 30 |

6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

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.

Для контроля и оценки знаний и умений используются:

- нормативы ВФСК ГТО для 4 и 5 ступени;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в фестивалях ГТО.

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







| | | |
|---|---|--------------------------|
| Общеразвивающая программа | «Мы готовы к ГТО» | |
| Сроки освоения | 1 год | |
| Начало учебного года | С 02.09 2024 года - физкультурно-спортивная направленность | |
| Учебные периоды | <u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 01 сентября по 28 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 – 5дней. Занятия проводятся по группам. Групповые – 30 человек | |
| Режим занятий | <u>Пятница с 17.30 до 18.15</u> <u>с 18.30 до 19.15</u> Продолжительность занятия – 45 минут. | |
| Учебная нагрузка в неделю | 1 год обучения 2 часа 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 8 января; 23 февраля, 24 февраля, 08 марта; 01, 08 и 09 мая 2025 года. | |
| Промежуточная аттестация | По графику (согласно положения о промежуточной 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. | |

Календарный учебный график 2025-2026

| | | |
|---|---|--------------------------|
| Общеразвивающая программа | «Мы готовы к ГТО» | |
| Сроки освоения | 1 год | |
| Начало учебного года | С 01.09 2025 года - физкультурно-спортивная направленность | |
| Учебные периоды | 1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 29 декабря 2025 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 09 января по 31 мая 2026 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 – 5 дней. Занятия проводятся по группам. Групповые – 30 человек | |
| Режим занятий | <u>Пятница с 17.30 до 18.15</u> <u>с 18.30 до 19.15</u> Продолжительность занятия – 45 минут. | |
| Учебная нагрузка в неделю | 1 год обучения 2 часа в неделю. | |
| Праздничные дни | Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04 ноября 2025 года; <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 7 января; 23 февраля, 08 марта; 01 и 09 мая 2026 года. | |
| Промежуточная аттестация | По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся) | |
| Окончание учебного года | 31 мая 2026 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 2026 года. | |







4. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 13-15 лет)

| IV ступень (13 - 15 лет) Испытания (тесты) | | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30м | 5.3 | 5.1 | 4.7 | 5.6 | 5.4 | 5.0 |
| | или бег на 60 м (с) | 9.6 | 9.2 | 8.2 | 10.6 | 10.4 | 9.6 |
| 2 | Бег на 2000м,(мин,с) | 10,0 | 9,40 | 8,10 | 12,10 | 11,40 | 10,00 |
| | или бег на 3000м, (мин,с) | 15,20 | 14,50 | 13,00 | — | — | — |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 6 | 8 | 12 | — | — | — |
| | или на низкой перекладине 90см, раз | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8 | Метание мяча весом 150 (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** | 18,50 | 17,40 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| | или бег на лыжах на 5км мин,с) | 30,00 | 29,15 | 27,00 | - | - | - |
| | или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с) | 16,30 | 16,00 | 14,30 | 19,30 | 18,30 | 17,00 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин,с) | 1,25 | 1,15 | 0,55 | 1,30 | 1,20 | 1,03 |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из пневматической винтовки с оптическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | Самозащита без оружия, очки | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), на знак ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

5. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 16-17 лет)

| V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты) | | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30м | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| | или бег на 100м, с | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2 | Бег на 2000м,(мин,с) | - | - | - | 12,00 | 11,20 | 9,50 |
| | или бег на 3000м, (мин,с) | 15,00 | 14,30 | 12,40 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| | или на низкой перекладине 90см, раз | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или рывок гири 16кг, к-во раз | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700г, м | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| | весом 500г, м | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** | - | - | - | 20,00 | 19,00 | 17,00 |
| | или бег на лыжах на 5км мин,с) | 27,30 | 26,10 | 24,00 | - | - | - |
| | или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с) | - | - | - | 19,00 | 18,00 | 16,30 |
| | или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с) | 26,30 | 25,30 | 23,30 | - | - | - |
| 10 | Плавание на 50 м (мин,с) | 1,15 | 1,05 | 0,50 | 1,28 | 1,18 | 1,02 |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия" | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | Самозащита без оружия, очки | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), на знак ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |