

**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: от 10 до 17 лет  
Срок реализации образовательной программы 2 год  
Количество часов: 144 часа

Разработчик программы  
педагог дополнительного образования  
Тимофеева Александра Алексеевна

**Волосово  
2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Учебный план.....	5
3. Учебно-тематическое планирование.....	6-7
4. Содержание изучаемого курса.....	7-8
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	8-9
6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	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 «Зимитицкая ООШ» расположенная по адресу: [Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. Зимитицы, д. 53](#)

### **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. Зимитицкая школа основного общего образования является базой для проведения занятий в спортивном зале с необходимым оборудованием и на спортивной площадке и соревнований с участием специалистов образовательной организации.
3. **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, здоровье-созидающие технологии, информационно - компьютерные технологии, уровневая дифференциации, личностно-ориентированного обучения.

- наполняемость объединения - 25 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		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

### 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		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	

## 3. Учебно – тематическое планирование.

### 1 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов
1.	<b>Вводное занятие</b> 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	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции.	3
5 - 7	<b>Легкая атлетика.</b> Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	3
8 - 10	<b>Легкая атлетика.</b> Ускорения, бег по повороту, финиширование.	3
11 - 13	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на время, дистанции 30, 60 м.	3

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

**2 год обучения**

№	Раздел, темы	Количество часов
1.	<b><i>Вводное занятие</i></b> 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	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции.	3
5 - 7	<b>Легкая атлетика.</b> Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	3
8 - 10	<b>Легкая атлетика.</b> Ускорения, бег по повороту, финиширование.	3
11 - 13	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на время, дистанции 30, 60 м.	3
14 - 16	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на время, дистанция 100 м.	3
17 - 21	<b>Легкая атлетика.</b> Метание мяча на точность	5
22 - 26	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	5
27 - 31	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в длину с места	5
32 - 36	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки длину с разбега	5
37 - 41	<b>Лыжная подготовка.</b> Классические лыжные ходы.	5
42 - 43	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковые лыжные ходы.	2
44 - 45	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъёмы и спуски с горы.	2
46 - 48	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение на лыжах.	3
49 - 50	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты на лыжах.	2
51 - 52	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафеты на лыжах.	2
53 - 54	<b>Лыжная подготовка.</b> Преодоление дистанции 3км.	2
55 - 56	<b>Лыжная подготовка.</b> Преодоление дистанции 5 км.	2
57 - 61	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	5
62 - 66	<b>Легкая атлетика.</b> Метание мяча на дальность	5

67 -71	<b>Легкая атлетика.</b> Бег по пересечённой местности.	5
72	Итоговое занятие	1
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>

#### 4.Содержание изучаемого курса.

Программа рассчитана на 2 года. 144 часа – 2 часа в неделю (72 часа учебный год).

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
---	------------



	0
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»	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	<b>«Мы готовы к ГТО»</b>	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	<b>С 02.09 2024 года</b> - физкультурно-спортивная направленность	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 02 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	<b>36 недель</b>	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	<b>17</b>	<b>19</b>
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	<b>Продолжительность учебной недели – 5дней.</b> Занятия проводятся по группам. Групповые – 30 человек	
Режим занятий	<u>Понедельник с 15.30 до 16.15</u> <u>Среда с 15.30 до 16.15</u> <b>Продолжительность занятия – 45 минут.</b>	
Учебная нагрузка в неделю	<b>1 год обучения</b> <b>2 часа в неделю.</b>	
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	<b>31 мая 2025 года</b>	
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	<b>«Мы готовы к ГТО»</b>	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	<b>С 01.09 2025 года</b> - физкультурно-спортивная направленность	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 28 декабря 2025 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 09 января по 31 мая 2026 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. Комплектование групп	<b>Продолжительность учебной недели – 5дней.</b> Занятия проводятся по группам. Групповые – 30 человек	
Режим занятий	<u>Понедельник с 15.30 до 16.15</u> <u>Среда с 15.30 до 16.15</u> <b>Продолжительность занятия – 45 минут.</b>	
Учебная нагрузка в неделю	<b>1 год обучения</b> <b>2 часа в неделю.</b>	
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 8 января; 23 февраля, 24 февраля, 08 марта; 01, 08 и 09 мая 2026 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	<b>31 мая 2026 года</b>	
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		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3х10 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 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

## 5. СТУПЕНЬ

(возрастная группа 16-17 лет)

<b>V ступень (16 - 17 лет)</b> Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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