

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «28» августа 2026 г. № 185 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
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 – 8
2. Учебный план.....	8 – 9
3. Учебно-тематическое планирование	9
4. Содержание программы	10
5. Ресурсное обеспечение программы.....	10 – 11
6. Список литературы	11
7. Приложение 1.....	12
8. Приложение 2.....	13 – 22

**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.

Сетевыми партнёрами являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Бегуницкая СОШ», расположенная по адресу: Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. Бегуницы, дом 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, конкурсах, фестивалях.
2. МОУ «Бегуницкая СОШ» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах с необходимым оборудованием и участием специалистов образовательной организации.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО». Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» создаст тот фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО». Реализация программы имеет оздоровительный эффект, так как восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке обучающихся к выполнению нормативов ГТО соответствующей ступени.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО». Реализация программы предполагает систематическую разноплановую работу, использование творческих форм и методов обучения обучающихся.

Программа построена так, что, преимущество отдано практическим занятиям. Это позволяет сделать обучение оптимальным, творческим, интересным. В процессе занятий так же формируются важные качества личности обучающихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, скоростно-силовые качества; вырабатывается терпение, выносливость и стремление преодолевать трудности, формируются морально-волевые качества.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» состоит в построении системы работы, которая включает:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

- Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

- Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки обучающихся, необходимой для выполнения нормативов ГТО.

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Воспитание морально-волевых и духовных качеств.

- Раскрытие индивидуальности ребёнка.

- Формирование ответственного отношения к собственной жизни и здоровью.

Кроме того, занятия по программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся.

Используемая система работы позволяет достичь поставленную цель.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»:

Создать условия для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, а также подготовка и успешное выполнение нормативов ГТО соответствующих возрастных ступеней.

Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- ✓ создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;

- ✓ мотивировать к участию в физкультурно-спортивной деятельности;

- ✓ закрепить знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ГТО;

- ✓ повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

- ✓ закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

- ✓ обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие:

- ✓ развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма;

- ✓ развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей обучающегося;

- ✓ развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- ✓ развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега);
- ✓ развивать умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- ✓ развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).
- ✓ развивать личностные свойства: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Воспитательные:

- ✓ содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся, привлекать их к участию в массовых патриотических мероприятиях;
- ✓ формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Возраст обучающихся. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» адресована обучающимся школьного возраста. Возраст обучающихся 10 – 16 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации. Дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» рассчитана на 1 год обучения, всего 36 часов в год.

Формы организации деятельности:

- групповые тренировки (основной формат);
- индивидуальные консультации (коррекция техники, работа с отстающими);
- смешанные занятия (сочетание разных видов активности).

Формы обучения. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Виды занятий по программе определяются содержанием и предусматривают:

- Теоретические занятия;
- Занятия по общефизической подготовке;
- Специализированные занятия по видам испытаний ГТО;
- Тренировочные занятия комплексного характера;
- Контрольно-тестовые занятия;
- Соревновательные и спортивно-массовые мероприятия.

Режим занятий. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мы готовы к ГТО» проводятся 1 раз в неделю. Исходя из санитарно-

гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся школьного возраста (10 – 16 лет) – 45 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ.

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

Предметные.

Обучающийся будет:

- ✓ знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору ГТО в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ выполнять нормативы ГТО для соответствующей возрастной группы;
- ✓ применять знания, полученные на занятиях по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ понимать характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по выполнению нормативов ГТО;
- ✓ объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные.

Обучающийся научится:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

✓ технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные.

У обучающегося будут сформированы:

✓ основы общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

✓ положительные качества личности и способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

✓ дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

✓ способность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

✓ ориентация на стремление к культуре безопасного и здорового образа жизни.

Критерии оценки достижения планируемых результатов. Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» осуществляется по трём уровням:

- высокий – выполнение нормативов на золотой знак ГТО, глубокое знание теории, высокая мотивация;

- средний – выполнение нормативов на серебряный/бронзовый знак ГТО, базовые знания, стабильная посещаемость;

- низкий – частичное выполнение нормативов (ниже бронзового знака), недостаточные знания, низкая активность.

Определение уровня освоения программы обучающимися представляет собой совокупность мероприятий: планирование; использование различных форм контроля; анализ результатов; документальное оформление результатов контроля.

Формы подведения итогов. Для контроля, оценки и подведения итогов освоения программы используются: опрос, сдача контрольных нормативов в соответствии с возрастной ступенью (Приложение 2).

2. Учебный план.

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос.
2	Легкая атлетика.	15	1	14	Сдача контрольных нормативов.
3	Лыжная подготовка.	12	1	11	Сдача контрольных нормативов.
4	Легкая атлетика.	7	1	6	Сдача контрольных

					нормативов.
5	Итоговое занятие.	1	1		Опрос.
	ВСЕГО:	36	5	31	

3. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Вводное занятие.		1
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
2. Легкая атлетика.		15
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
3. Лыжная подготовка.		12
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 3 км.	2
27-28	Преодоление дистанции 5 км.	2
4. Легкая атлетика.		7
29-30	Бег на длинные дистанции.	2
31-32	Метание мяча на дальность.	2
33-35	Бег по пересечённой местности.	3
5. Итоговое занятие.		1
36	Итоговое занятие.	1
	ВСЕГО:	36

4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

1. Вводное занятие.

Сбор обучающихся. Информация об организации. Цели и задачи объединения. Планы работы. Требования к обучающимся в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности 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 3 км. 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. Ресурсное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

- Игры, пособия, материалы по тематике;
- Методическая продукция по разделам программы;
- Методические рекомендации по организации программы «Мы готовы к ГТО»;
- Разработки из опыта педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения; коллективного взаимообучения, модульного обучения, личностно-ориентированная технология, технология дифференцированного обучения, ИКТ, проблемно-поисковая технология, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» используются средства обучения: визуальные (иллюстрации, схемы, графики, диаграммы и т.п.); аудиальные; аудиовизуальные (фильмы, видеоматериалы).

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мы готовы к ГТО» проводятся на базе школы. Занятия физкультурно-спортивной

направленности организуются в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. В зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу.

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

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. ВФСК ГТО в Ленинградской области (методическое пособие).
2. Учебник «Физическая культура».
3. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
4. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
5. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
6. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
7. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
8. Матвеева Э.М., Москва, ФиС, 1975.
9. Сайт ВФСК ГТО (<http://www.gto.ru/>).

Календарный учебный график 2026-2027

Образовательная программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» Физкультурно-спортивной направленности	
Начало учебного года	С 01 сентября 2026 года	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 01 сентября по 30 декабря 2026 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> с 11 января по 31 мая 2027 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. Занятия проводятся всем составом объединения	
Режим занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ с 14.00 по 20.00 часов. Продолжительность занятий – 45 минут	
Учебная нагрузка в неделю	1 раз в неделю по 1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии</u> : 04.11.2026; <u>во втором полугодии</u> : с 31.12.2026 по 10.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	
Промежуточная аттестация	по графику (согласно положению о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2027 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 2027 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)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		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					
		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	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами

	полу	рук		рук	рук		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 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)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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 времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
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	Касание пола пальцами 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	30	36	47	25	30	40

	1 мин)						
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	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

	навыков						
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)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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)	-	-	-	19,15	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 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