



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 7-17 лет.

### **Объем и сроки освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется: 108 часов, включая соревнования.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – ученики от 7 до 17 лет, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу, допущенных врачом к занятиям физической культурой.

Программа предусматривает групповые, фронтальные, индивидуальные формы работы с обучающимися. Состав групп 15 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 4 часа. Занятия проводятся – 2 раза в неделю по два часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 10 минут.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Готовимся к ГТО» для обучающихся от 7 до 17 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

### **Практическая значимость**

В процессе освоения программы у обучающихся будет развиваться физическая сила и способности.

Результатами дополнительного образования детей и молодежи станут:

- создание положительного отношения к комплексу ГТО;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

**Цель:** развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО, активное участие в Фестивалях ГТО.

### **Задачи:**

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья. Развивающие:
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта. Воспитательные:
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера.

## **Принципы отбора содержания**

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса:

физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы секции – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях.

В связи с этим для групп базового уровня ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости. В группе базового уровня основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На этапе продвинутого уровня происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся. В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования навыков; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### **Основные формы и методы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО. Для этой цели используются: рассказ, показ, замечание, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом на сайте ГТО.ру в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, соревновательный.

### **Планируемые результаты**

Ученик будет знать: что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации; понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Конечным результатом освоения программы будет:

- владение техникой бега на 60 м.;
- прыжки в длину с разбега и в длину с места;
- подтягивание, отжимание;
- бег на 1, 2 и на 3 км.;
- метание мяча (снаряда).

### **Механизмы оценивания образовательных результатов**

Оценивание результатов проводится разными способами: наблюдение; тестирование; мониторинг; личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы секции, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы: фото и видеозапись; отзывы.

Содержательное обеспечение разделов программы: тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Базовый уровень**

№ п / п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теор ия	Практи ка	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	2	2	беседа
2	Комплекс ГТО в общеобразовательн ой организации	12	2	10	сдача нормативов
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	35	2	33	сдача нормативов
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	45	2	43	сдача нормативов
5	Зачет по сдаче норм ВФСК	10	-	10	сдача нормативов
6	Заключительное занятие (итоги года)	2	2	-	беседа

Итого:	108	10	98	
--------	-----	----	----	--

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

### **Раздел 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации**

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 4-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

### **Раздел 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО**

Теория: Понятие – физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

### **Раздел 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО**

Практика

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).

Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руками. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).

Упор лежа на согнутых под разными углами руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7. Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прямки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см. (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

10. Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой вперед-



вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Раздел 5. Зачет по сдаче норм ВФСК**

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

### **Раздел 6. Заключительное занятие (итоги года)**

Теория: Подведение итогов за учебный год.

## **Тематическое планирование**

### **Базовый уровень**

<b>№</b> <b>п</b> <b>/</b> <b>п</b>	<b>Тема</b> <b>занятия</b>	<b>Кол-</b> <b>во</b> <b>часо</b> <b>в</b>
1	Вводное занятие, техника безопасности. Ознакомления с нормами ГТО	2
2	Вводное занятие, техника безопасности. Ознакомления с нормами ГТО	2
3	Регистрация на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> . Выбор испытаний	2
4	Ознакомление с техникой выполнения испытаний	2
5	Ознакомление с техникой выполнения испытаний	2
6	Посещение центров тестирования	2
7	Составление графика сдачи нор ГТО в течении учебного года	1
8	Входной контроль (тестирование)	1
9	Разминка. Спец. Беговые упр. Стартовый разбег 5-7 шагов	1
10	Разминка. Стартовый разбег 5-7 шагов. Бег 30 м	1
11	Разминка. Бег 60 м. Спец. Прыжковые упражнения	1
12	Разминка. Бег 60 м. Спец. Прыжковые упражнения	1
13	Разминка. Спец. Прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Отталкивание	1
14	Разминка. Спец. Прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Отталкивание	1
15	Разминка. Спец. Прыжковые упр. Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
16	Разминка. Спец. Прыжковые упр. Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
17	Разминка. Прыжок с разбега с 5-7 шагов. Отталкивание	1

7		
1 8	Разминка. Прыжок с разбега с 5-7 шагов. Правила приземления	1
1 9	Разминка. Прыжок с разбега с 5-7 шагов. Правила приземления	1
2 0	Разминка. Зачет: Бег 60м. Прыжок в длину с разбега	1
2 1	Подтягивания. Мальчики – из вися на высокой перекладине. Девочки – из вися лежа на низкой перекладине	1
2 2	Разминка. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами. Упражнение с гантелями для развития силы мышц	1

	в руках	
2 3	Разминка. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами. Упражнение с гантелями для развития силы мышц в руках	1
2 4	Разминка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху	1
2 5	Разминка. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц	1
2 6	Разминка. Подтягивание в быстром темпе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).	1
2 7	Разминка. Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног	1
2 8	Разминка. Зачет: Подтягивания	1
2 9	Разминка. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
3 0	Разминка. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки	1
3 1	Разминка. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки.	1
3 2	Разминка. Зачет: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на пол	1
3 3	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	1
3 4	Разминка. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка)	1
3 5	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплен	1
3 6	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплен	1
3 7	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)	1

3 8	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)	1
3 9	Разминка. Зачет: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1

4 0	Разминка. Метание мяча (снаряда) на дальность	1
4 1	Разминка. Метание мяча (снаряда) на дальность	1
4 2	Разминка. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким движением кисти	1
4 3	Разминка. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге	2
4 4	Разминка. Имитация метания и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой вперед-вниз-назад»)	2
4 5	Разминка. Имитация метания и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой вперед-вниз-назад»)	2
4 6	Разминка. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований	2
4 7	Разминка. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага	2
4 8	Разминка. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага	2
4 9	Разминка. Зачет: Метание мяча (снаряда) на дальность	2
5 0	Разминка. Бег на 1, 2 (3) км	2
5 1	Разминка. Бег на 1, 2 (3) км	2
5 2	Разминка. Медленный равномерный бег 30 мин. Спортивные, подвижные игры	2
5 3	Разминка. Равномерный бег 30 мин. Спортивные, подвижные игры	2
5 4	Разминка. Равномерный бег 30 мин. Спортивные, подвижные игры	2
5 5	Разминка. Бег по пересеченной местности 30 мин. Спортивные, подвижные игры	2
5 6	Разминка. Бег по пересеченной местности с ускорениями 30 мин. Спортивные, подвижные игры	2
5	Разминка. Бег по пересеченной местности с горки и в горку 30	2

7	мин. Спортивные, подвижные игры	
5 8	Разминка. Зачет: 1 км	2
5 9	Разминка. Зачет: 2 км	2
6 0	Разминка. Зачет: 3 км	2
6 1	ОРУ на силу. Рывок гири	2
6 2	ОРУ на силу. Рывок гири	2
6 3	ОРУ на силу. Рывок гири	2
6 4	Ору с грифом, штангой. Рывок гири	2
6 5	Ору с грифом, штангой. Рывок гири	2
6 6	Ору с грифом, штангой. Рывок гири	2

6 7	Закрепление выполнения всех испытаний на практики и теории	2
6 8	Закрепление выполнения всех испытаний на практики и теории	2
6 9	Сдача контрольных нормативов	2
7 0	Сдача контрольных нормативов	2
7 1	Сдача контрольных нормативов	2
7 2	Заключительное занятие. Итоги года	2
<b>Итого:</b>		<b>1 0 8</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п / п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Готовимся к ГТО»
1	Начало учебного года	01 сентября 2023 года
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Кол-во занятий в учебном году	72 занятия
6	Кол-во часов в учебном году	108 часов
7	Окончание учебного года	31 мая 2024 года
8	Период реализации программы	с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для обучающихся и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличие комфортной развивающей образовательной среды;
- применение современных педагогических технологий.

#### **Кадровое обеспечение реализации программы**

По данной программе может работать педагог дополнительного

образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю секции, без предъявления требований к стажу работы.

#### **Материально-технические средства реализации программы**

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды)

#### **Методическое обеспечение программы**

Формы учебных занятий: учебно-тренировочная; соревнования; практикум.

Методы обучения: словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор); наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.); практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

**Применяются следующие формы контроля:**



Два раза в год в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия. Итоги официальных школьных муниципальных соревнований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Нормативно-правовые документы:**

- Конвенция о правах ребенка, одобренная генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р)

- Конституция РФ.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

- приказ от 27 июля 2022 г. № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Литература для педагогов:**

- Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015.







### **Литература для обучающихся:**

- Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008.

- [www.gto.ru](http://www.gto.ru)






**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	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 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд 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 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 лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)\***






№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой 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 или стойку, дистанция 10 м (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 (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	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 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд 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 3x10 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 лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой 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 о стол или стойку, дистанция 10 м (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 (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9