

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

МАОУ «Школа № 10»

Протокол от 28.08.2025 г. № 11



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 10

 Е.В.Ислентьева

Приказ от 29.08.2025 г. № 81-ОД/5

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Навстречу ГТО»
физкультурно-спортивной направленности**

для обучающихся 9-18 лет

срок реализации – 1 год

Автор-разработчик:

Захаров К.С.,

педагог дополнительного образования

г.Ирбит
2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта Готов к труду и обороне (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. Направленность программы — физкультурно-оздоровительная.

Программа «ГТО» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки биатлониста.

1.2. Актуальность программы состоит в том, что она отвечает современным вызовам общества, способствует решению таких проблем;

-как развитию у детей и подростков гипокинезии двигательной активности, что в результате приводит к недостаточному нарушению функций нервной отрицательно сказывается на формировании личности подростка в целом;

- предупреждение детской преступности, вовлечения подростков в неформальные организации, снижение уровня агрессии.

1.3. Новизна программы.

Учащиеся с большим интересом приходят на занятия по «ГТО». Многие дети, которые не смогли себя найти в других областях дополнительного образования смогли найти для себя любимое занятие.

1.4. Отличительные особенности программы. Программа по « ГТО» для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Занятия «ГТО» способствуют развитию и совершенствованию учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно- силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, тактики, чёткости техники и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Уровень усвоения. Базовый.

1.5. Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 8-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий «ГТО». Группы по гендерному принципу – смешанные, по 12-24 человека.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и заявлению его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

1.6. Объем и сроки освоения программы. Общий объем учебной нагрузки – 210 часов. Программой предусмотрено обучение по 6 часов в неделю, 35 учебных недель с сентября по май включительно. 2-4 кл. 2 часа в неделю, 5-6 кл. 2 часа в неделю, 7-11 кл. 2 часа в неделю.

Сроки реализации программы – 1 год.

1.7. Формы и методы организации занятий.

Основные формы организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях:

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия (лекции и беседы);
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам и по заданию педагога;
- участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – 3 раза в неделю (вторник, четверг, пятница) по 2 академических часа в день (всего 6 часов в неделю).

1.9. Цель и задачи программы.

Цель программы - дополнительного образования детей «ГТО» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социальноактивной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучение основам техники лыжных ходов, стрельбе из пневматической винтовки;
- знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- овладение простейшими навыками самоконтроля;
- овладение навыками личной гигиены, закаливания;
- выполнение учащимися нормативов по общей и специально-технической подготовке;
- освоение учащимися техники и тактики лыжных гонок.

Развивающие:

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;
- развитие основ коммуникативной культуры личности
- развивать учебно-познавательные мотивы.

Воспитательные:

- воспитывать основы этики спортивной борьбы;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Программа обеспечивает:

- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся на этапах возрастного развития.

При реализации данной программы тренеры-преподаватели имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части учебно-тренировочных занятий, рекомендуемых в пункте 1.3. настоящей программы.

1.10. Содержание программы (учебного плана).

Вводное занятие.

1. Вводное занятие.

Ознакомление со сдачей норм « ГТО» ,краткая предистория о его развитии в России.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Правила ухода за спортивным инвентарем.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии

физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие скорости, гибкости, координационных способностей, выносливости, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах, работа с отягощением гантели, резина, медицинбол и т.д.

3. Техническая подготовка

Обучение и рассказ правильности выполнения норм «ГТО», техника выполнения подтягиваний и отжиманий. Техника выполнения специально беговых упражнений, кроссовая подготовка, умения правильно распределять дыхание при длительном беге.

4. Стрелковая подготовка

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Обучение прицеливанию. Изучение команд при стрельбе. Обучение нажиму на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании. Стрельба по мишенным установкам, бумажным мишеням, на кучность.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Сдача норм «ГТО», участие в рамках школьной спартакиады сдачи норм «ГТО» среди общеобразовательных учреждений.

1. Содержание курса дополнительного образования

Содержание РПВД «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы.

Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Тематическое планирование 2-4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Инструктаж техники безопасности на занятиях внеурочной деятельности. Техника высокого старта, стартового разгона.	4	лекция, тренировка, соревнования
2.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	4	лекция, тренировка
3.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	6	тренировка
4.	Стартовый контроль.	4	соревнования
5.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Метание малого мяча на дальность.	4	тренировка
6.	Челночный бег 3x10 м.	4	лекция, тренировка

7.	Челночный бег 5х10 м.	4	тренировка
8.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
9.	Прыжок в длину с места.	4	тренировка
10.	Прыжок в длину с места.	4	тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	лекция, тренировка
12.	Упражнения для развития силы и гибкости.	4	тренировка
13.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	4	тренировка, соревнования
14.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	4	тренировка
15.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	4	лекция, тренировка
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	4	тренировка
18.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	4	тренировка
19.	Эстафеты на лыжах.	6	тренировка
20.	Чередование лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	4	лекция, тренировка
21.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	4	тренировка
22.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
23.	Прыжок в длину с места.	4	лекция, тренировка
24.	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	4	тренировка
25.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	4	лекция, тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	4	тренировка
27.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	6	тренировка
28.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	4	тренировка
29.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	4	тренировка
30.	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	4	тренировка
31.	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	4	тренировка
32.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	4	тренировка
33.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	4	тренировка
34.	Итоговый контроль.	2	соревнования
Итого:		136 часов	

Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельности. Техника высокого старта, стартового разгона.	2	лекция, тренировка, соревнования
2.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	лекция, тренировка
3.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	тренировка
4.	Стартовый контроль.	2	соревнования
5.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Метание малого мяча на дальность.	2	тренировка
6.	Челночный бег 3х10 м.	2	лекция, тренировка
7.	Челночный бег 3х10 м.	2	тренировка

8.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
9.	Прыжок в длину с места.	2	тренировка
10.	Прыжок в длину с места.	2	тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	лекция, тренировка
12.	Упражнения для развития силы и гибкости.	2	тренировка
13.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	тренировка, соревнования
14.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	тренировка
15.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	лекция, тренировка
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	тренировка
18.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	2	тренировка
19.	Эстафеты на лыжах.	2	тренировка
20.	Чередование лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	лекция, тренировка
21.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	2	тренировка
22.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
23.	Прыжок в длину с места.	2	лекция, тренировка
24.	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	тренировка
25.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	лекция, тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	2	тренировка
27.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2	тренировка
28.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	2	тренировка
29.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2	тренировка
30.	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
31.	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
32.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
33.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
34.	Итоговый контроль.		соревнования
Итого:		64 часа	

Тематическое планирование 7-11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельности. Техника высокого старта, стартового разгона.	2	лекция, тренировка, соревнования
2.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	лекция, тренировка
3.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	тренировка
4.	Стартовый контроль.	2	соревнования
5.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Метание малого мяча на дальность.	2	тренировка
6.	Челночный бег 3х10 м.	2	лекция, тренировка
7.	Челночный бег 3х10 м.	2	тренировка
8.	Промежуточный контроль.	2	соревнования

9.	Прыжок в длину с места.	2	тренировка
10.	Прыжок в длину с места.	2	тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	лекция, тренировка
12.	Упражнения для развития силы и гибкости.	2	тренировка
13.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	тренировка, соревнования
14.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	тренировка
15.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	лекция, тренировка
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	тренировка
18.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	2	тренировка
19.	Эстафеты на лыжах.	2	тренировка
20.	Чередование лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	лекция, тренировка
21.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	2	тренировка
22.	Промежуточный контроль.	2	соревнования
23.	Прыжок в длину с места.	2	лекция, тренировка
24.	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2	тренировка
25.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	лекция, тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	2	тренировка
27.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2	тренировка
28.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	2	тренировка
29.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2	тренировка
30.	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
31.	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
32.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
33.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
34.	Итоговый контроль.		соревнования
Итого:		64 часа	

Описание учебно-методического и обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально- технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.:		-

	Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://school30.myl.ru – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

Приложение № 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		БЗ	СЗ	ЗЗ	БЗ	СЗ	ЗЗ
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	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

4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания

(тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. 5cdd1ff6e337d.pdf

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V СТУПЕНЬ
(юноши и девушки, 16-17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		БЗ	СЗ	ЗЗ	БЗ	СЗ	ЗЗ
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	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

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
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., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026