



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина

**Специализированный  
учебно-научный центр**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
образовательной деятельности УрФУ

Е.С. Авраменко

1 сентября 2023 года

Рабочая программа по внеурочной деятельности

**«Реализация комплекса ГТО у учащихся СУНЦ УрФУ»**

для 8-11 классов, базовый уровень

кафедра психофизической культуры СУНЦ УрФУ

Рассмотрено на заседании кафедры  
Протокол № 5 от 6 июня 2022г.

Рекомендовано Ученым советом  
СУНЦ УрФУ  
Протокол № 6 от 15 июня 2023г.

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ

Академический директор СУНЦ УрФУ

Л.Е. Рожкова

М.С. Рябцев

Екатеринбург, 2023

**Рабочая программа дисциплины составлена авторами:**

Сведения о разработчиках:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание, квалификационная категория	Должность	Кафедра	Подпись
1	Белькова Анна Владимировна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	
2	Давыдова Елена Юрьевна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	
3	Прохорова Ольга Игоревна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Общая характеристика предмета**

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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Реализация комплекса ГТО у учащихся СУНЦ УрФУ» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 14 до 17 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительной особенностью данной программы является то, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Программа «Готов к труду и обороне» для учащихся 14-17 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.

*Направленность программы* – данная программа имеет физкультурно-оздоровительную, а также спортивную направленность.

*Цель программы* внеурочной деятельности «Реализация комплекса ГТО у учащихся СУНЦ УрФУ» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Подготовка и сдача норм ГТО для своей возрастной группы. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

*Основные задачи программы:*

- способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 14 до 17 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- *усиление оздоровительного эффекта*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, са-мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 8-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***Содержание курса:***

*Возраст детей:* 14-17 лет

*Срок реализации программы:* 1 год

*Продолжительность занятий:* 2 раза в неделю по 4 часа (68 недель в год).

*Условия набора детей:* Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, основная группа здоровья.

*Формы организации занятий:*

- фронтальная
- Индивидуальная

*Формы проведения занятий:*

- типовое занятие;
- Консультация;
- Сдача норм ВСК ГТО по ступени.

### **Методы, используемые при проведении занятий:**

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 ВФС ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, роликов с правильной техникой выполнения.

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

*Практические методы:*

- методы упражнений;
- Соревновательный.

### **Ожидаемые результаты:**

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО. Оценка уровня физической подготовки учащихся, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

*Обучающиеся будут:*

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на

занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;

- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

### **Способы проверки результатов освоения программы.**

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- Участие обучающихся СУНЦ УрФУ в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

*Формы фиксации результатов:*

- ведение журнала учёта работы секции, отражение результатов в личном кабинете на сайте gto.ru.

*Критерии оценки результативности освоения программы:*

- количество полученных знаков
- количество обучающихся СУНЦ УрФУ, задействованных в сдаче норм ВФСК ГТО.

В программе представлены контрольные тесты для учащихся по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

При официальной сдаче норм ВФСК ГТО обучающиеся делятся по ступеням.

Учебный план

**4-5-я ступень**

**Возрастная группа 14—17 лет (8—11 классы)**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	80		80
3	Он-лайн консультации	106		106
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
3	Бег на 30 м	13	1	12
4	Бег на 60 м	13	1	12



5	Бег 100 м	13	1	12
6	Бег на 2 км	26	1	25
7	Бег на 3 км	26	1	25
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	10		10
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки)	10		10
6	Рывок гири 16 кг (юноши)	10		10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	30		30
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (юноши)	20		20
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	32		32
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	17	1	16
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	22		22
13	Метание гранаты на дальность	16	1	15
14	Бег на лыжах	18	2	16
15	Стрельба из пневматической винтовки	19	1	18
16	Челночный бег 3x10	10	1	9
17	Кросс по пересеченной местности, 3 км.	17	1	16
18	Плавание на 50 м.	17	1	16
19	Стрельба из «электронного оружия», дистанция 10м.	17	1	16
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
16	Фестиваль ГТО	8		8
17	Общешкольные лично-командные соревнования по легкой атлетике ко Дню Победы	6		6
<b>ИТОГО</b>		<b>650</b>	<b>16</b>	<b>634</b>

### Раздел 1. Основы знаний.

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4, 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности.** Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между

интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Бег на 100 м.** Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

**Бег на 2 (3) км (2 ч).** Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) .**

**Вис** на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). Подтягивание одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Метание гранаты на дальность.** Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах.** Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности).

Повторный бег на лыжах — дистанция **100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки)** с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков **0,5—1 км** с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение **30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки)**. Бег на лыжах на результат **5 км (юноши), 3 км (девушки)**.

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

**Стрельба из пневматической винтовки.** Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция **10 м**). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

### **Раздел №3. Спортивные мероприятия**

Включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Фестиваль ГТО» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

### **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.

4ступень-14-15лет

5 ступень- 16-17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 10-11.

## Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-

<b>9.3</b>	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
<b>10</b>	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
<b>11.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
<b>11.2</b>	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
<b>13</b>	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

### Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
<b>1.1</b>	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
<b>1.2</b>	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
<b>1.3</b>	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
<b>2.1</b>	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
<b>2.2</b>	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
<b>3.1</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
<b>3.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой	-	-	-	19	13	11

	перекладине 90см (кол-во раз)						
<b>3.3</b>	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
<b>3.4</b>	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
<b>5</b>	Челночный бег 3х10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
<b>6.1</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
<b>6.2</b>	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
<b>8.1</b>	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
<b>8.2</b>	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
<b>9.1</b>	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
<b>9.2</b>	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
<b>9.3</b>	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
<b>9.4</b>	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
<b>10</b>	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
<b>11.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
<b>11.2</b>	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

<b>13</b>	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км
-----------	----------------------------------------------------	--------------------------

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

### Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

- Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
- Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
- Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
- Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 5

### **Литература**

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО;
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006;
3. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987;
4. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (<http://www.gto.ru>).