

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 264  
Отделение Дополнительного Образования детей

УЧТЕНО

мотивированное мнение  
выборного органа  
первичной профсоюзной  
организации  
Председатель ПК  
\_\_\_\_\_ Н.А. Корзунова

ПРИНЯТО

решением  
Педагогического совета  
от 30 августа 2017 г № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом  
от 24.08.2017 № 1/2  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шведова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Готов к труду и обороне (ГТО)»

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 14 -17 лет,  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 года

Разработчик:  
Корзунова Наталья Александровна,  
Тренер-преподаватель

Санкт-Петербург  
2017

## Структура

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ стр.3-7
2. Учебный план  
первого года обучения \_\_\_\_\_ стр.8
3. Учебный план  
второго года обучения \_\_\_\_\_ стр.9
4. Календарный учебный график \_\_\_\_\_ стр.10
5. Оценочные и методические материалы \_\_\_\_\_ стр.10-19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне (ГТО)» для учащихся 14-17 лет разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

- Приказа Минпросвещения России 09.11.2018 № 196. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р);

В основу программы положена «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс С.Т. Лисицкой, мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ.

### **Направленность**

Данная программа «Готов к труду и обороне (ГТО)» для учащихся 14-17 имеет физкультурно-спортивную направленность

**Уровень освоения:** общекультурный

**Срок реализации** – 2 года

### **Актуальность**

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется

необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

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. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

**Отличительные особенности программы:** данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. 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:

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

**Педагогическая целесообразность** - 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 «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.

### **Адресат программы**

Данная программа «Готов к труду и обороне (ГТО)» предназначена для учащихся, как мальчиков и девочек 14-17 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом.

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, а также подготовка к сдаче норм ГТО

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- научить технически правильно осуществлять двигательные действия;
- научить проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- обучить технологии составления и правильного выполнения комплекса утренней гимнастики и комплекса физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- научить взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

#### **Развивающие:**

- пробудить интерес к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее гармонически развить тело;
- повысить работоспособность и совершенствовать основные физические качества;
- обогатить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся умение совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- сформировать выраженную в поведении нравственную позицию, в том числе способность к сознательному выбору добра;
- содействовать формированию у учащихся позитивных жизненных ориентиров и планов;
- сформировать в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Развивать культуру здорового питания;

-способствовать развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактике наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

### **Условия реализации программы**

- Данная программа направлена на мальчиков и девочек 14-17 лет
- условия набора учащихся в коллектив, условия формирования групп: группы разновозрастные, принимаются все желающие без предварительного отбора на основании заявления родителей и допуска врача
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: допускается дополнительный набор учащихся на 2 год обучения на основании сдачи нормативов также перевод учащего первого года обучения на второй год обучения по итогам собеседования и сдачи нормативов

### **Обучение бесплатное!**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Режим занятий:** группы 1го год обучения - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (возможно проведение занятий 2 раза в неделю -1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа); группы 2го год обучения - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (возможно проведение занятий 2 раза в неделю -1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа)

**Формы** организации занятий: групповые

**Наполняемость групп:** группы 1го год обучения –не менее 15 человек; группы 2го год обучения – не менее 12 человек

### **Кадровое обеспечение программы**

По данной программе «Готов к труду и обороне (ГТО)» для учащихся 14-17 лет может работать педагог дополнительного образования с уровнем, образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный класс
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические;
- музыкальный центр

### **Планируемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы объединения «Готов к труду и обороне (ГТО)» для учащихся 14-17 лет 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 объединения «Готов к труду и обороне (ГТО)» для учащихся 14-17 лет являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:** освоения учащимися содержания программы объединения «Готов к труду и обороне (ГТО)» для учащихся 14-17 лет являются следующие умения:

- представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических

## Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	входная диагностики
2	Теоретическая подготовка	3	3		опрос
3	Бег на короткие дистанции	9		9	журнал педагогических наблюдений
4	Бег на длинные дистанции	9		9	журнал педагогических наблюдений
5	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	9		9	журнал педагогических наблюдений
6	Метание мяча 150г (м)	12		12	журнал педагогических наблюдений
7	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	12		12	журнал педагогических наблюдений
8	Наклон вперед с прямыми ногами	9		9	журнал педагогических наблюдений
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	9		9	журнал педагогических наблюдений
10	Плавание	12		12	журнал педагогических наблюдений
11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой на стол	9		9	журнал педагогических наблюдений
12	Контрольные испытания	12		12	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	



Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	входная диагностики
2	Теоретическая подготовка	3	3	-	опрос
3	Бег на короткие дистанции	9		9	журнал педагогических наблюдений
4	Бег на длинные дистанции	9		9	журнал педагогических наблюдений
5	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	12		12	журнал педагогических наблюдений
6	Метание мяча 150г (м)	9		9	журнал педагогических наблюдений
7	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	9		9	журнал педагогических наблюдений
8	Наклон вперед с прямыми ногами	12		12	журнал педагогических наблюдений
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	9		9	журнал педагогических наблюдений
10	Плавание	9		9	журнал педагогических наблюдений
11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой на стол	9		9	журнал педагогических наблюдений
12	Контрольные испытания	15		15	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	108	6	102	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	30 мая	36	108	2 раза в неделю по 1,5 академических часа
2 год	1 сентября	24 мая	36	108	2 раза в неделю по 1,5 академических часа

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание разделов программы

*Раздел 1. Основы знаний*

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

Занятия с образовательно-познавательной направленностью

Понятие ( физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

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

*Бег на 60 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. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов .Бег на результат 60м

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 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.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

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 виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание в быстром темпе.

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

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.

Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

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

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

Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки 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

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( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги

закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание мяча 150г на дальность.Броски мяча в землю(перед собой) хлётким 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 «вперёд-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 «вперёд-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 3. Спортивные мероприятия*

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:

- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Стрелять из пневматической винтовки
- Подтягиваться, отжиматься
- Плавать
- Бегать на 2 и на 3 км
- Бегать на лыжах
- Метать мяч

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

	соревнованиях.	обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, городские) Тестирование. Мониторинг.	Индивидуальный.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

1 ступень-11-13 лет

2 ступень- 14-15 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

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

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	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 упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Пальцами
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
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	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Турпоход 10км					
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.							

### 5 степень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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.	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
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 (кол-во раз 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., 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	Турпоход 10км					

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.						

### Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.

7. 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 - 10.

#### Методические материалы

Имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

#### Список литературы

##### Литература

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
3. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2009
4. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 2007
5. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
6. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 2015
7. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 2001

- 8 .Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 2001
- 9.Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016
- 10.Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 2008
- 11 .Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015