

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Средняя общеобразовательная школа №5» г. Бердска

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по ВР  
МБОУ СОШ  
\_\_\_\_\_ Л.А.Фомина  
Приказ № 104-р от 26.08.2020г

**ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по физической культуре «Навстречу ГТО»**  
**на 2020 -2021 учебный год**

**Автор-составитель:** Грузинова Надежда Александровна

**Возраст детей:** 7-17 лет

**Срок реализации программы:** 2020-2021 гг.

**Продолжительность занятий:** 2 часа в неделю (64 часа в год)

**Режим проведения занятий:** 2 раза в неделю

## Планируемые результаты реализации программы

### **Обучающийся научится:**

- комплексу ВФСК ГТО : что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.
- владеть техникой бега на 60 м
- прыгать в длину с разбега и в длину с места
- подтягиваться, отжиматься
- бегать на 1, 2 и на 3 км
- метать мяч (снаряд) в цель и на дальность

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО 1-ой и 5-ой ступени комплекса в Центре тестирования.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

### **Коммуникативные:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- 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.

***Регулятивные:***

- 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.

***Познавательные:***

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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;

- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

## 2. Количество часов

Программа рассчитана на 34 рабочих недели, 2 часа в неделю, всего 68 часов.

## 3.Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

### Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

**Теория:** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

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

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

### Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

**Теория:**

**Практика:**

**1.Бег на 30,60 (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. Бег

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 лёжа на низкой перекладине (девочки).**

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

#### **5.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.

#### **6.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

#### **7.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

#### **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( верёвочку), 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 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.)

#### **10.Метание мяча (снаряда) на дальность.** Броски мяча (снаряда) 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.

#### Тема 5.

#### Зачёт по сдаче норм ВФСК

**Практика:** Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

#### Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)

**Теория:** Подведение итогов за учебный год.

### 4. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности

№	Темы занятий	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Дата
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	Выполнять строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2	Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	Осваивать кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2	Осваивать дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	Владеть техникой круговой тренировки (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	

7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	2	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	2	1,2ступень - бег 60м (с)	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	Выполнять упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	Демонстрировать метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	Демонстрировать метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
15	Метание в полной координации на дальность.	2	Демонстрировать метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	
16	Сдача контрольного норматива.	2	Демонстрировать метание мяча 150г на результат	
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге	
18	Работа попеременным ходом с палками	2	Выполнять упражнения на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	

19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	2	Демонстрировать прохождение дистанции в полной координации	
20	Работа рук и ног коньковым ходом	2	Выполнять упражнения на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	2	Выполнять упражнения на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	2	Прохождение дистанции в полной координации 1ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2ступень – 3км на время или 5км без учета времени.	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	Выполнять прыжки через предметы (скамейки, мячи и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	Выполнять прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	Выполнять прыжки с разного разбега по 3 попытки.	
27	Прыжок в длину с места на результат.	2	Демонстрировать 1и 2 ступень – прыжки с места на результат.	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	Выполнять упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	
29	Упражнения на развитие гибкости с	2	Выполнять упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо	

	отягощением.		скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	Выполнять упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	Выполнять упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	Выполнять упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	Выполнять упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	2	Сдача контрольных нормативов.	

**I СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

<i>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м. (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,2 сек.	10,1 сек.	10,4 сек.
ДЕВОЧКИ	9,7 сек.	10,7 сек.	10,9 сек.
<i>БЕГ НА 30 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	5,9 сек.	6,7 сек.	6,9 сек.
ДЕВОЧКИ	6,2 сек.	7,0 сек.	7,2 сек.
<i>СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (1 км)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	4 раза	3 раза	2 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	-

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 раз	6 раз	5 раз
ДЕВОЧКИ	11 раз	5 раз	4 раза
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	17 раз	9 раз	7 раз
ДЕВОЧКИ	11 раз	5 раз	4 раза
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

### **ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	140 см	120 см	115 см
ДЕВОЧКИ	135 см	115 см	110 см
<i>МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ (кол-во попаданий)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	4 попадания	3 попадания	2 попадания
ДЕВОЧКИ	4 попадания	3 попадания	2 попадания
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8.00 минут	8.30 минут	8.45 минут
ДЕВОЧКИ	8.30 минут	9.00 минут	9.15 минут

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>СМЕШАННОЕ ДВИЖЕНИЕ НА 1,5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
для бесснежных районов страны			

<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	15 м	10 м	10 м
ДЕВОЧКИ	15 м	10 м	10 м

**КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 видов испытаний	6 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	6 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

**II СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ**  
**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10,5 сек.	11,6 сек.	12,0 сек.
ДЕВОЧКИ	11,0 сек.	12,3сек.	12,9 сек.

<i>БЕГ НА 1 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	4.50 мин.	6.10 мин.	6.30 мин
ДЕВОЧКИ	6.00 мин.	6.30 мин.	6 .50 мин.

**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	5 раз	3 раза	2 раза

ДЕВОЧКИ	-	-	-
---------	---	---	---

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ			
ДЕВОЧКИ	15 раз	9 раз	7 раз
<i>СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	16 раз	12 раз	9 раз
ДЕВОЧКИ	12 раз	7 раз	5 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

**ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	290 см	220 см	190 см
ДЕВОЧКИ	260 см	200 см	190 см

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	160 см	140 см	130 см
ДЕВОЧКИ	150 см	130 см	125 см
<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	32 метра	27 метров	24 метра
ДЕВОЧКИ	17 метров	15 метров	13 метров

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	6.45 м	7.45 м	8.15 м
ДЕВОЧКИ	7.30 м	8.20 м	8.40 м

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

*БЕГ НА 2 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

*Для бесснежных районов города*

*ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)*

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	50 м	25 м	25 м
ДЕВОЧКИ	50 м	25 м	25 м

**КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	8 видов испытаний	8 видов испытаний

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА**

**ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 видов испытаний	6 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	6 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны

испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

**III СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,9 сек.	10,8 сек.	11,0 сек.
ДЕВОЧКИ	10,3 сек.	11,2 сек.	11,4 сек.
<i>БЕГ НА 1,5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.10 мин.	7.55 мин.	8.35 мин.
ДЕВОЧКИ	8.00 мин.	8.35 мин.	8.55 мин.

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9.20 мин.	10.0 мин.	10.25 мин.
ДЕВОЧКИ	11.30 мин.	12.00 мин.	12.30 мин.
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 раз	4 раза	3 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	-

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17 раз	11 раз	9 раз
<i>СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 раз	14 раз	12 раз
ДЕВОЧКИ	14 раз	8 раз	7 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

### **ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	330 см	290 см	280 см
ДЕВОЧКИ	300 см	260 см	240 см

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	175 см	160 см	150 см
ДЕВОЧКИ	165 см	145 см	140 см

### *МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)*

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	34 метра	28 метров	25 метров
ДЕВОЧКИ	22 метров	18 метров	14 метров

### *БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 (м)*

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13.00 м	13.50 м	14.10 м
ДЕВОЧКИ	13.50 м	14.30 м	14.50 м

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

### *БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 км (мин.)*

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

### *БЕГ НА 3 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.50 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 очков	15 очков	10 очков
ДЕВОЧКИ	20 очков	15 очков	10 очков

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	13 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км

### **КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

**IV СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8,7 сек.	9,7 сек.	10,0 сек.
ДЕВОЧКИ	9,6 сек.	10,6 сек.	10,9 сек.
<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9.00 мин.	9.30 мин.	9.55 мин.
ДЕВОЧКИ	11.00 мин.	11.40 мин.	12.10 мин.

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 раз	6 раз	4 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	-

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-

ДЕВОЧКИ	18 раз	11 раз	9 раз
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	15 раз	9 раз	7 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

### **ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	390 см	350 см	330 см
ДЕВОЧКИ	330 см	290 см	280 см

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	200 см	185 см	175 см
ДЕВОЧКИ	175 см	155 см	150 см
<i>ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	47 раз	36 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	25 раз
<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	40 м	35 м	30 м
ДЕВОЧКИ	26 м	21 м	18 м
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)</i>			

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	16.30 мин.	17.45 мин.	18.45 мин.
ДЕВОЧКИ	19.30 мин.	21.30 мин.	22.30 мин.

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 км (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	26.00 мин.	27.15 мин.	28.00 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

### *КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

*Для бесснежных районов города*

### *ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (мин.)*

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.43 м	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.05 м	без учета времени	без учета времени

СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	15 очков

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков

### **ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
--	---------------	----------------	---------------

МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

**КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА**

**ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны  
испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

**V СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

<i>БЕГ НА 100 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13,8 сек.	14,3 сек.	14,6 сек.
ДЕВОЧКИ	16,3 сек.	17,6 сек.	18,0 сек.
<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.50 мин.	8.50 мин.	9.20 мин.
ДЕВОЧКИ	9.50 мин.	11.20 мин.	11.50 мин.

**АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	13.10 мин.	14.40 мин.	15.10 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 раз	10 раз	8 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>РЫВОК ГИРИ 16 КГ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	35 раз	25 раз	15 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	19 раз	13 раз	11 раз
<i>СГИБЕНИЕ И РАЗГИБЕНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	16 раз	10 раз	9 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 см	8 см	6 см
ДЕВОЧКИ	16 см	9 см	7 см

### **ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	440 см	380 см	360 см
ДЕВОЧКИ	360 см	320 см	310 см

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
---	--	--	--

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	230 см	210 см	200 см
ДЕВОЧКИ	185 см	170 см	160 см
<i>ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	50 раз	40 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	20 раз
<i>МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 700 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	38 м	32 м	27 м
ДЕВОЧКИ	-	-	-

### **АЛЬТЕРНАТИВА**

<i>МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	21 м	17 м	13 м
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17.30 мин.	18.45 мин.	19.15 мин.
<i>БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	23.40 мин.	25.00 мин.	25.40 мин.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>Для бесснежных районов города</i>			
<i>КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПЛАВАНИЕ НА 50 м (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	0.41 мин.	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	1.10 мин.	без учета времени	без учета времени
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	35 очков	20 очков	1 очков

#### **АЛЬТЕРНАТИВА**

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ДЕВОЧКИ	30 очков	25 очков	18 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

#### **КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов	11 видов	11 видов

	испытаний	испытаний	испытаний
--	-----------	-----------	-----------

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА  
ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			