

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новомоношкинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Методическим советом школы
протокол № 5 от 15.07.2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МКОУ
«Новомоношкинская сош»
Приказ № 70 от 15.07.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности**

«БАРС»

Срок реализации 1 год.

Составитель программы: Киселёва Елена Николаевна
учитель ОБЖ

С. Новомоношкино 2022 год

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» «БАРС»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БАРС» (Б-бодрые, А-активные, Р –решительные, С-сильные) , далее «БАРС» - имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Вид программы: примерная.

Новизна данной программы заключается в расширении количества тем занятий. В материале программы прослеживается углубленное изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических психических и нравственных качеств. Важная особенность занятий –позитивное живое общение участников, заряд хорошего настроения, бодрости духа.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «БАРС»

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на доступность образовательной среды не только для детей, но и для их родителей, учителей, работников школы. Важным аспектом программы является пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Отличительная особенность

Программа дополнена с учетом интересов взрослых (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Осуществляются занятия по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, занятия на тренажерах, гимнастике. Данный вид деятельности оказывает тренирующее воздействие на организм, позволяет овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей

выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Адресат программы: заниматься в секции могут: родители учащихся школы, учителя, работники школы и другие категории взрослого населения села, если нет ограничений в связи со сложной эпидемиологической ситуацией распространения COVID-19.

Срок освоения программы: объём программы предлагает 120 учебных часов; программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения:

Форма занятий по данной программе - очная. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей для каждой группы, причём большее количество времени занимает практическая часть. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Особенности организации учебного процесса:

Программа «БАРС» реализуется в Центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» МКОУ «Новомоношкинская сош». Занятия по программе «БАРС» взрослых даёт возможность проведения досуга в форме активной спортивной деятельности, получая заряд энергии и положительных эмоций.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю: среда – 1 час 30 мин; суббота- 1 час 30 мин. после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Цель программы «БАРС»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

2. Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

3. Воспитательные

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- Популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов, воспитание моральных и волевых качеств.
- Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебный план:

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		Форма аттестации и контроля
		теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1		Теоретические знания; опрос
	Организационные вопросы, инструктаж по технике безопасности во время тренировок на тренажёрах, в спортивном зале, при использовании спортивных снарядов.	1		
2.	Знания по физической культуре	1	4	Теоретические знания; опрос
2.1.	Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Значение физических упражнений на организм взрослого человека.	1		
2.2.	Общеукрепляющая разминка.		4	
3.	Легкая атлетика		20	Учебно-тренировочное; оперативный; тестирование.
3.1	Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.		13	
3.2.	Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.		3	
3.3.	Бег в среднем темпе 1000 м.		2	
3.4.	Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.		2	
4.	Гимнастика		53	Учебно-тренировочное; оперативный; тестирование.
4.1.	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов		6	
4.2.	Упражнения на гибкость спины, растяжку.		18	
4.3.	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая		6	

	комбинация.			
4.4.	Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.		6	
4.5.	Фитнес комбинации, элементы аэробики.		17	
5.	Пионербол		10	Тренировочное; соревновательное; оперативный.
5.1.	Броски мяча через сетку, подача, приём мяча. Перестроение по площадке (переходы), стойка игрока, передвижение игрока. Обманные манёвры при нападении «Бью не туда, куда смотрю».		1	
5.2.	Игра в пионербол		9	
6.	Баскетбол		10	Тренировочное; соревновательное; оперативный.
6.1.	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.		1	
6.2.	Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Отработка бросков в корзину с различных точек площадки.		1	
6.3.	Игра в баскетбол.		8	
7.	Волейбол		14	Тренировочное; соревновательное; оперативный.
7.1.	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.		1	
7.2.	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Отработка защиты – блоков, нападения.		1	
7.3.	Игра в волейбол.		12	
8.	Занятия на тренажерах		6	Тренировочное;

				периодический.
8.1.	Разминка на тренажёрах, релаксация (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения), *дыхательная гимнастика, *игровой стретчинг, *элементы самомассажа, *упражнения для глаз,		6	
9	Инструкторская практика		1	Тренировочное; периодический.
9.1.	Жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований		1	
Итого:		2	118	
Всего:		120		

Содержание программы:

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теория: Организационные вопросы, инструктаж по технике безопасности во время тренировок на тренажёрах, в спортивном зале, при использовании спортивных снарядов.

2. Знания по физической культуре (5 ч.)

Теория: Значение физических упражнений на организм взрослого человека.

Практика: Общеукрепляющая разминка.

3. Легкая атлетика (20ч.)

Практика: ходьба, бег, метание мяча на дальность.

4. Гимнастика (53 ч.)

Практика:

- общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения на растяжку, на гибкость спины;
- кувырки, перекаты, стойка на лопатках;
- фитнес упражнения, элементы аэробики;
- акробатические комбинации.

5. Пионербол (10 ч.)

Практика:

- броски мяча через сетку, подача, приём мяча;
- перестроение по площадке (переходы), стойка игрока, передвижение игрока;
- обманные манёвры при нападении «Бью не туда, куда смотрю»;
- соревновательно-игровые занятия.

6. Баскетбол (10 ч.)

Практика:

- броски мяча, передача, стойка игрока, игра защитников и нападающих;
- соревновательно-игровое занятие.

7. Волейбол (14ч.)

Практика:

- броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения;
- удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом;
- соревновательно-игровое занятие.

8. Занятия на тренажерах (6 ч.)

Практика:

- упражнения на тренажерах и релаксация;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- элементы самомассажа.

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации программы «БАРС»

воспитанники будут знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - правила соревнований изученных видов спорта.
 - значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
 - названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований;

- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

воспитанники будут уметь:

- проводить соревнования на школьном уровне;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

воспитанник и сможет решать следующие жизненно-важные задачи:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Каникулярные периоды	Количество учебных часов	Режим занятий
2021 - 2022	01.09.2021	31.05.2022	40	30.10.21.– 07.11.22.; 29.12.21.– 9.01.22.; 26.03.21.- 04.04.22.	120	2 раза в неделю по 1,5 академических часа

*Примечание: в период каникул занятия по программе «БАРС» проводятся по установленному расписанию.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы: педагог организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь специальное образование «Учителя физической культуры» или пройти курсы переподготовки .

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Материально- технические условия и материалы:

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Кабинет в центре «Точка роста» (для теоретических занятий);
- Спортивный зал;
- Сенсорная комната.

Инвентарь и оборудование:

1. Мультимедийный центр
2. Компьютер
3. Учебные кинофильмы
4. Аудиозаписи
5. Мяч малый (теннисный)
6. Палка гимнастическая
7. Обруч гимнастический
8. Корзина для переноски мячей
9. Конусы
- Подвижные и спортивные игры
10. Мячи волейбольные и баскетбольные
11. Стойки волейбольные универсальные
12. Сетка волейбольная
13. Табло перекидное
14. Свисток
15. Скакалки
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
17. Компрессор для накачивания мячей
18. Легкий резиновый мяч
19. Кубики
20. Маты
- Измерительные приборы
21. Секундомер
22. Измерительная рулетка

Методические материалы:

Формы занятий:

· групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 1 часу 30 минут.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
 - словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы:

За основу оценочных материалов для взрослой аудитории выбраны таблицы нормативов ГТО для разных ступеней: см. Приложение № 1 «Таблицы нормативов ГТО»

Методические материалы:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2008.
3. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.
4. В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение» 2010г.
5. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. — М.: Баласс, 2012. — С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
6. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы [Текст] / авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173с.

Учебно-методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:







- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.







Список использованной литературы:







Литература для педагога







1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009







Приложение № 1 «Таблицы нормативов ГТО»





VI ступень (18 - 29 лет) МУЖЧИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100м, с	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000м,(мин,с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири 16кг, к-во раз	21	25	43	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28	32	44	22	25	39
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	33	35	37	33	35	37
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,00	25,00	22,00	26,30	26,00	22,30
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

VI ступень (18 - 29 лет) ЖЕНЩИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100м, с	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивания на низкой перекладине 90см, раз	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500г, м	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

VII ступень (30 - 39 лет) МУЖЧИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2	Бег на 3000м,(мин,с)	15,10	14,50	13,20	15,45	15,00	13,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90см, к-во раз	11	14	22	10	13	21
	или рывок гири 16кг, к-во раз	19	22	39	18	21	37
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	19	32	13	17	29
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	34
7	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	34	27	29	34
8	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	29,00	27,00	23,30	31,50	29,50	25,50
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	28,00	26,30	23,00	29,00	28,00	25,00
9	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,55	1,20	1,15	1,00
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	7	8	6	7	8

VII ступень (30 - 39 лет) ЖЕНЩИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м или бег на 60 м (с)	7,3 12,9	6,8 12,3	5,7 10,7	7,9 13,2	7,2 12,6	5,9 10,9
2	Бег на 2000м,(мин,с)	14,30	13,50	12,00	15,00	14,20	12,30
3	Подтягивания на низкой перекладине 90см, раз	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	7	13	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7	Метание спортивного снаряда весом 500г, м	11	13	17	9	11	16
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23,30	21,30	19,00	24,40	22,10	20,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	22,30	21,00	18,30	23,30	21,40	20,00
9	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,05	1,35	1,25	1,10
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей , дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	7	8	6	7	8

VIII ступень (40 - 49 лет) МУЖЧИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 2000м,(мин,с)	13,00	12,00	10,00	13,20	12,15	10,30
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90см, к-во раз	9	12	20	7	10	18
	или рывок гири 16кг, к-во раз	14	17	28	9	11	23
3	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	17	28	11	15	27
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30м,с	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60м, с	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	ИЛ
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37,00	34,40	28,10	40,00	37,00	31,00
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
7	Плавание на 50 м (мин,с)	1,20	1,10	1,00	1,25	1,15	1,05
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	16	21	30	13	18	30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	7	5	5	7

VIII ступень (40 - 49 лет) ЖЕНЩИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 2000м,(мин,с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2	Подтягивания на низкой перекладине 90см, раз	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3	5	10	3	5	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30м	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	22,30	20,50	18,00	23,50	22,30	19,30
	или кросс на 2км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
7	Плавание на 50 м (мин,с)	1,38	1,28	1,15	1,40	1,30	1,20
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей , дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	16	21	27	13	18	25
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	7	5	5	7