|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **«РАЙОННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**  **Методическая разработка**  Занятия в спортивно-оздоровительных группах по видам спорта как средство подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»  Игнатьева А.Н. – Зам. директора по УВР  Васильева Т.С. – инструктор-методист      п. Новый Свет  2015г. |

**Содержание**

[Аннотация 3](#_Toc432762364)

[Организационно - педагогические условия 4](#_Toc432762365)

[Планируемые результаты 6](#_Toc432762366)

[Список использованной литературы 7](#_Toc432762367)

[Приложение 1 7](#_Toc432762368)

[Приложение 2 8](#_Toc432762369)

# Аннотация

Методическая разработка учитывает требования

Указа Президента от 24 марта 2014 г.№172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года №41.

Особый интерес у детей вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, бадминтон и др.).

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально – волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

**Актуальность** заключается в том, что в современном мире больше времени проводится за компьютером, за школьной партой и большинство ведет малоподвижный образ жизни, соответственно, возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие.

Известно, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. А Указом Президента уже с 2016 года Нормы ГТО будут введены во всех школах России.

Поэтому необходимо привлекать обучающихся к занятию физической культурой и спортом для того чтобы приобщить их к здоровому образу жизни.

Обучающиеся получат возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования, получить подготовку к нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В процессе освоения материала обеспечивается формирование о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Цель методической разработки:** создание условий для всестороннего физического развития детей, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий спортом, повысить уровень физической подготовленности детей для сдачи норм ГТО, сформировать интерес к спорту у детей различных возрастных групп.

**Особенностью** данной разработки является: направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала для общеразвивающих программ в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся (по ступеням ГТО), материально-технической оснащенностью учебного процесса. Данная разработка поможет создать базу для разработки общеразвивающих программ по видам спорта с учетом нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

# Организационно - педагогические условия

Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в избранном виде спорта и выполнение контрольных нормативов для дальнейшей специализации.

Образовательная программа предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основным показателем успешности занимающегося - это выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Количество учащихся, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий регламентировано локальным нормативным актом МБОУ ДОД «Районная ДЮСШ».

**Возраст и наполняемость учебных групп для штатных тренеров преподавателей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст  для зачисления, лет | Минимальная наполняемость группы | Рекомендуемый количественный состав группы | Максимальное число  учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по  физической и  специальной подготовке на начало учебного года | Количество тренировочных дней в неделю | Количество часов в год |
| СОГ | 6 | 10 | 15-20 | 30 | 3 | принимаются все желающие | 3 | 138 |
| СОГ | 8 | 10 | 15-20 | 30 | 6 | принимаются все желающие | 3 | 276 |

**Комплектование спортивно-оздоровительных групп**  предлагается проводить по возрастным группам обучающихся (ступеням ГТО).

**Формами организации учебно-тренировочной работы являются:**

- групповые занятия, теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- тренировочные сборы;

**Средства обучения**

* Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
* Подготовительные упражнения
* Игры
* Упражнения для обучения техники двигательного действия
* Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

**Методы организации занимающихся**

* Фронтальный метод
* Поточный метод
* Метод групповых занятий
* Круговой метод
* Метод индивидуальных заданий

**Методы овладения спортивной техникой**

1. Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

2. Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

3. Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;  
 2. При обучении элементам техники и тактики игры соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Заключительная часть предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма учащихся в оптимальное для последующей  деятельности состояния. Для решения задач заключительной части используются следующие упражнения:

- Имитационные;

- На внимание;

- На координацию движений;

- На дыхание и расслабление;

- Малоподвижные игры.

# Планируемые результаты

 В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к овладению новыми двигательными умениями и навыками.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов (ВФСК ГТО) и нормативов по технической подготовке (по избранному виду спорта) или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно тестов на начало учебного года (см. Приложение 1).

В случае невыполнения нормативов обучающимся на конец учебного года, мы предлагаем оценивать результаты работы тренера-преподавателя (динамику показателей физической подготовленности) и обучающегося по темпам прироста основных показателей физической и технической подготовленности обучающихся. Тестирование проводится два раза в году, в сентябре и в мае. В случае несоответствия требованиям возрастных оценочных нормативов, тренеру-преподавателю нужно оценить темпы прироста по формуле:

(К–И)\*100/И,

где И – исходный показатель, К – конечный показатель.

Полученные данные позволяют оценить работу тренера-преподавателя и обучающегося: темп прироста показателей физической подготовленности ниже 18 % считать критическим, выше 25% – отличным. Данная система оценки позволяет:

– создать систему контроля качества образования, учитывающей динамику роста показателей уровня физической подготовленности обучающихся;

– оказывать помощь в проведении экспертизы учебных программ, новых образовательных технологий с точки зрения их качества;

– тренер-преподаватель по динамике уровня физической подготовленности сможет судить об эффективности учебного процесса физического воспитания, корректировать его.

Наличие компьютерной техники позволит хранить, накапливать и оперативно анализировать имеющуюся информацию.

– мотивировать каждого учащегося на изучение своего уровня физической подготовленности, что делает занятие более увлекательным и интересным.

Особенностью данного метода является то, что оценивать результаты работы тренера-преподавателя и обучающегося предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности подготовленности обучающегося.

За основу определения **общего уровня физической подготовленности** обучающихся, а также для увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности, формирования осознанных потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании ведении здорового образа жизни предложено использовать всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам обучающихся (см. Приложение 2).

# Список использованной литературы

1. http://gto.ru/norms - официальный сайт ВФСК «ГТО»
2. Всероссийский физкультурно-методический комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ленинградской области./методической пособие: Ленинградская область,2014г.

# Приложение 1

Нормативы физической и технической подготовленности на конец учебного года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Фамилия, имя | Год  рожд | Н о р м а т и в ы | | | | | | | Итого прирост (%) |
| №1 (ГТО) нач. | №1 (ГТО) на кон. | Прирост (%) | №2 (ГТО) нач. | №2 (ГТО) кон. | Прирост (%) | ….. |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого по группе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Приложение 2

**Возрастные оценочные нормативы**

### 1 ступень – возрастная группа от 6 до 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| бронзовый | серебряный | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**2 ступень – возрастная группа от 9 до 10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| бронзовый | серебряный | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 2 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**3 ступень – возрастная группа от 11 до 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| бронзовый | серебряный | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
|  | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 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. | | | | | | | |

**4 ступень – возрастная группа от 13 до 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| бронзовый | серебряный | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | – | – | – |
| 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 | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**5 ступень[[1]](#footnote-2) – возрастная группа от 16 до 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| бронзовый | серебряный | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | – | – | – |
| или весом 500 г (м) | – | – | – | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | – | – | – | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | – | – | – |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | – | – | – | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | – | – | – |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

1. С остальными возрастными группами можно ознакомится на сайте: http://www.gto-normy.ru/ [↑](#footnote-ref-2)