

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании
методического совета
ФИЧ
МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол 11 от 17.07.2025г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Баженова Т.А.Баженова
Приказ 984 от 17.07.2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

«ГТО»

возраст учащихся: 13-16 лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:
Сенкевич Екатерина Николаевна
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана с учётом:

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

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» № 809 от 09.11.2022 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» №1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27.07.2022 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» №467 от 03.09.2019 года;

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной

деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ГТО» являются: включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к

укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники выполнения основных тестов ВФСК «Готов к труду и обороне». Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Уровень освоения программы: базовый.

Срок реализация программы – 1 год

Объем программы: 34 часа в год, 34 учебных недели, 1 час в неделю.

Продолжительность одного занятия - не более 1-го академического часа.

Количество обучающихся в группе:

- минимальная наполняемость – 12 человек;
- максимальная наполняемость – 30 человек.

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с детьми 13-16 лет.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 13-16 лет.

Старший школьный возраст –13-16 лет.

Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек

высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т.д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

Цели и задачи программы

Цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия общей физической подготовкой в рамках подготовки к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития ВФСК «ГТО»
- обучить основам техники выполнения упражнений и сдачи норм ВФСК «ГТО»;

Развивающие:

- способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание общеразвивающей программы:

Содержание программы

Учебный план.

Месяц	Число	Название темы	Общее количество часов	Форма занятий	Форма контроля
Сентябрь	19.09	Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места.	1	групповая	Беседа, контр. нормативы

	26.09	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега	1	групповая	
Октябрь	03.10	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м	1	групповая	Контр .нормативы
	10.10	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча на дальность	1	групповая	Опрос
	17.10	ГТО. Развитие выносливости	1	групповая	
	24.10	ГТО. Тестирование: 1000м.	1	групповая	Контр .нормативы
	31.10	ГТО. Кроссовый бег 20 мин.	1	групповая	
Ноябрь	07.11	ГТО. Развитие силовых качеств	1	групповая	
	14.11	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 1мин.	1	групповая	Контр .нормативы
	21.11	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя	1	групповая	
	28.11	ГТО. Развитие силовых качеств.	1	групповая	
Декабрь	05.12	ГТО. Подтягивания и отжимания	1	групповая	
	12.12	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	групповая	
	19.12	Опорный прыжок и развитие гибкости	1	групповая	
	26.12	ГТО. Упр. на формирование координации движений.	1	групповая	
Январь	09.01	ГТО . Висы и развитие координации	1	групповая	
	16.01	ГТО. Тестирование- челночный бег 3х10 м.	1	групповая	Контр .нормативы

	23.01	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ	1	групповая	
	30.01	ГТО. Бег на 1500м	1	групповая	
Февраль	06.02	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	групповая	Опрос
	13.02	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	групповая	
	20.02	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	групповая	
	27.02	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	групповая	
Март	06.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
	13.03	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	групповая	
	20.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1	групповая	
	27.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
Апрель	03.04	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	групповая	

		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.			
	10.04	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	групповая	
	17.04	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	групповая	
	24.04	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	групповая	
Май	08.05	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
	15.05	Итоговый контроль.	1		Контр. нормативы
	22.05	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1		Контр. нормативы

Содержание учебного плана.

1.Физические качества /техника безопасности на занятиях.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к

целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Развитие быстроты /техника безопасности на занятиях/.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей /техника безопасности на занятиях/.

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной

скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

4. Развитие гибкости /техника безопасности на занятиях/.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.

Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно

повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Планируемые результаты.

Личностные:

- проведена оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепили здоровья;

Метапредметные:

- проведено снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предметные:

- повысили физическую подготовку и формирование двигательного опыта

Календарный учебный график.

№п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	1	34	34	34	Один раз в неделю по одному академическому часу.

Условия реализации программы

Данная программа реализуется непосредственно в МАОУ «Косулинской СОШ№ 8» в спортивном зале. Часть занятий проходит на улице, в процессе обучения предусмотрены выезды.

Техническое оснащение занятий:

- ✓ ноутбук, принтер;
- ✓ мультимедийная установка;

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры.

Формы аттестации

Контрольные тесты и упражнения.

Мониторинг.

Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.

Результаты участия в соревнованиях.

Лекция, беседа, посещение соревнований.

Опрос уч-ся, тестирование.

Соревнования (школьные, районные, областные), Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Оценочные материалы

Обязательные испытания (тесты).

Критерии нормативов сдачи ГТО.

Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса –очная.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое

построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

В дополнительной образовательной обще развивающей программе используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Список использованной литературы

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
6. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса
«Готов к труду и обороне»
(ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 14 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Юноши			Девушки				
									
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности	
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5		
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость	

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса
«Готов к труду и обороне»
(ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 14 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Юноши			Девушки				
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183		
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно- силовые возможности Прикладные навыки	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27		
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01		
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (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		
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30		
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6		

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 15 до 16 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Юноши			Девушки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности	
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8		
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05		
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20		
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость	

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 15 до 16 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и Умения	
		Юноши			Девушки				
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45		
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки	
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-		
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00		
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (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		
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30		
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6		