

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гурильская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Гурильская ООШ»
Приказ № Гуриль-033 от 01.09.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Возраст учащихся: 11 -13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Воронин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Гура, 2023 год

Пояснительная записка.

Сохранение, укрепление и развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Направленность программы - физкультурно - спортивная

Актуальность и новизна Программы имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики и лыжного спорта. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительные особенности Программы - повышение мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

- направление воспитательной работы – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

Адресат программы – учащиеся от 11 до 13 лет. *Школьный возраст* - это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями. Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

Объем Программы –36 часов.

Сроки реализации – 1 год (36 недель).

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы организации образовательного процесса – групповые.

Виды занятий: участие в сдаче ГТО, участие в соревнованиях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» будет реализована на базе МКОУ «Гуринская ООШ»

Цель занятий – формирование физической культуры личности обучающихся, совершенствование физической подготовки.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

спортивная подготовка к соревнованиям.

Уровень освоения программы - базовый

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Основы знаний – 3 ч					
1.1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	0,5	0,5	Групповая	Диалог
1.2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений	1	0,5	0,5		Диалог
1.3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	0,5	0,5		Диалог
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки – 28 ч					
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м	2	1	1	Групповая	Тренировка, соревнования, эстафета
2.2.	Бег на 60 м	3	1	2	Индивидуальная	Тренировка, соревнования, эстафета
2.3	Бег на 1 км.	2	1	1		Тренировка, соревнования, эстафета
2.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	2	1	1		Тренировка, соревнования, эстафета
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	1	1		Тренировка, соревнования
2.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	2	1	1		Тренировка, соревнования

2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	1	1		Тренировка, соревнования
2.8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	1	1		Тренировка, соревнования
2.9	Прыжок в длину с разбега	3	1	2		Тренировка, соревнования
2.10	Метание мяча 150 гр. на дальность	3	1	2		Тренировка, соревнования
2.11	Бег на лыжах	5	1	4		Тренировка, соревнования, эстафета
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия - 5 ч					
3.1	Осенний кросс	2	0,5	1,5	Индивидуальная	Соревнование, эстафета
3.2	Лыжные гонки	3	0,5	2,5	Индивидуальная	Соревнование, эстафета
	Всего – 36 часов					

Содержание Программы

Раздел 1. «Основы знаний»

Теория: Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Практика: Отработка упражнений для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Тема 1.1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Познакомить с понятием, целями, задачами, структурой, значением в физическом развитии детей школьного возраста.

Тема 1.2. Правила техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Познакомить с правилами поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для

занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Тема 1.3. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Знакомство упражнениями для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. «Двигательные умения и навыки».

Теория: правила техники безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: развитие двигательных способностей.

Тема 2.1. Челночный бег 3 x 10 м. Формирование техники выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую.

Тема 2.2. Бег на 60 м. Формирование техники выполнения. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).

Тема 2.3. Бег на 1 км. Выполнять повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Тема 2.4. Выполнять поднимание туловища из положения, лёжа на спине (1 мин.). Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения, лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения, лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Тема 2.5. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Формировать технику выполнения. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Тема 2.6. Подтягивание из вися на низкой перекладине (девочки). Формировать технику выполнения вися лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа с хватом снизу; хватом сверху.

Тема 2.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Формировать навыки сгибания и разгибания рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Тема 2.8. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения, сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тема 2.9. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Тема 2.10. Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры»; «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом».

Тема 2.11. Бег на лыжах. Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».

Раздел 3. «Спортивные мероприятия»

Теория: правила техники безопасности.

Практика: отработка навыков применения знаний в соревнованиях.

Тема 3.1. «Осенний кросс». Внутришкольные соревнования: соревнования между классами на первенство школы.

Тема 3.2. «Лыжные гонки». Внутришкольные соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!».

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Ожидаемые предметные результаты:

К концу изучения курса дети будут знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3 ступень комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Обучающиеся получают *возможность сдать нормы 3-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту на золотой, серебряный или бронзовый знак.*

К **личностным** результатам освоения курса можно отнести:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма).

2. Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности (*базовый уровень*)

3. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ведение дискуссии;
- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

Рабочая программа воспитания

Учащиеся от 11 до 13 лет в количестве 12 человек. Программа направлена на организацию воспитательно-образовательной деятельности, способствующей всестороннему физическому развитию обучающихся, формированию здорового образа жизни, профилактики заболеваний, созданию условий для занятий любимыми видами физической культуры и спорта.

Цель реализации программы – формирование у обучающихся нравственных ценностей и включение их в культурно-творческую деятельность, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей.

Задачи:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья и профессиональное самоопределение;

- физический труд детей в возрасте от 11 до 13 лет;
- организация содержательного досуга.

Результат воспитательной работы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей (законных представителей) к деятельности кружка	Сентябрь Декабрь Май	
2	Участие в соревнованиях	Формировать умения работать в команде, научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим. Формирование у детей и их родителей отношения положительного отношения к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.	Октябрь Декабрь Март Апрель	

Календарный учебный график:

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года			
Учебный год	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	01.09. - 08.09. 2023	1	1

	11.09. – 17.09.23	2	1
	18.09. – 24.09.23	3	1
	25.09. – 30.09.23	4	1
Октябрь	02.10. – 08.10.23	5	1
	09.10. – 15.10.23	6	1
	16.10. – 22.10.23	7	1
	23.10. – 29.10.23	8	1
Ноябрь	30.10. – 05.11.23	9	1
	06.11. – 12.11.23	10	1
	13.11. – 19.11.23	11	1
	20.11. – 26.11.23	12	1
Декабрь	27.11. – 03.12.23	13	1
	06.12. – 12.12.23	14	1
	13.12. – 19.12.23	15	1
	20.12. – 26.12.23	16	1
	27.12. – 03.01.24	17	1
Январь	04.01. – 10.01.24	18	1
	11.01. – 17.01.24	19	1
	18.01. – 24.01.24	20	1
	25.01. – 04.02.24	21	1
Февраль	05.02. – 11.02.24	22	1
	12.02. – 18.02.24	23	1
	19.02. – 25.02.24	24	1
	26.02. – 03.03.24	25	1
Март	04.03. – 10.03.24	26	1
	11.03. – 17.03.24	27	1
	18.03. – 24.03.24	28	1
	25.03. – 31.03.24	29	1
Апрель	01.04. – 07.04.24	30	1
	08.04. – 14.04.24	31	1
	15.04. – 21.04.24	32	1
	22.04. – 28.04.24	33	1
Май	29.04. – 04.05.24	34	1
	06.05. – 12.05.24	35	1
	13.05. – 19.05.24	36	1
Итого:		36	36

Условия реализации Программы

Данная Программа реализуется на базе спортивного зала МКОУ «Гуринская ООШ». Материально-технические условия соответствуют современным требованиям, имеется оборудование и инструменты.

Для качественного проведения занятий в спортзале имеются:

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Кегли

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания

Станок для регистрации сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Канат для лазанья

Обруч пластиковый детский

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Сигнальные конусы

Рулетка измерительная

Коврик для прыжков в длину с места

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Сетка волейбольная

Лыжное оборудование

Секундомер

Свисток

Формы аттестации/контроля

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в конце полугодия занятия в следующей последовательности по видам испытаний (тестов). Приложение 1.

Методическое обеспечение программы

Формы организации учебной деятельности: фронтальная беседа, учебное занятие, рассказ – информация, индивидуальная работа, групповая работа, самостоятельная работа.

Основной вид занятий - практический.

Педагогические приёмы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организация деятельности (упражнение, показ);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка);
- сотрудничества, позволяющего педагогу и учащемуся быть партнёрами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора, когда учащимся предоставляется возможность выбирать для себя направление специализации, педагога, степень сложности задания.

Список литературы

1. . Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- 2..Кузнецов В.С, Г.А.Колодницкая. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, Москва, «Просвещение», 2016 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 г.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
6. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)

Приложение 1

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-13 лет

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-13 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
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**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «<->», ниже - знаком «<+>».

Сила

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от

ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Выносливость

Бег 1 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.