



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Надыма**

Утверждена
Педагогическим советом
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 1 с углубленным
изучением отдельных
предметов»
Протокол № 8 от 27.04.2020
Председатель


_____ Е.В. Сиротинова

Согласована
с заместителем директора по
воспитательной работе

**Заместитель директора по
воспитательной работе**


_____ Л.А. Щербовских

Введена в действие
Приказом директора МОУ
«Средняя общеобразовательная
школа № 1 с углубленным
изучением отдельных предметов»
от 28.08.2020 № 152

Директор школы


_____ Е.В. Сиротинова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
учебного объединения дополнительного образования
«Молодежное движение ГТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 15-17 лет
Срок реализации – 1 год

**Автор:
Губин Григорий Михайлович**

**Надым
2020**

Пояснительная записка

Данная программа «Молодежное движение ГТО» является учебным объединением дополнительного образования общеобразовательных учреждений для юношей 15-17 лет МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов» города Надыма. Данной программой предусматриваются практические занятия и выполнение контрольных нормативов.

Общий объем программы – 144 часа, режим занятий по 2 занятия в неделю.

Срок реализации программы – один учебный год.

Продолжительность занятия – 1ч30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Результаты решения поставленных задач определяются в форме тестирования. Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья учащихся является физическая культура. Данной программой предусматриваются практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Программа предусматривает проведение занятий видео конференций, онлайн-встреч в дистанционном формате на платформе Zoom, длительность занятий 30 минут. Объяснение материала проводится через 2 камеры, где обучающиеся видят педагога, выполняя последовательно за ним упражнения. Во время теоретической части обучающиеся работают на порталах: interneturok.ru, uchi.ru, krugosvet.ru, <http://resh.edu.ru/>, <http://prosv.ru/>. Оценивание материала осуществляется через чат, сетевой город, социальные сети, вайбер, ватцап или через демонстрацию готовой работы.

Рабочая программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления ГТО составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2014г).

Цель дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

Реализация данной цели ориентирована на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- 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.
- спортивна подготовка к соревнованиям.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Всего часов:	144
1.	Основы знаний	12 часов
2.	Общая физическая подготовка	60 часов
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	60 часов
4.	Туристический поход	12 часов

Модуль 1. Основы знаний 12 часов

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.

Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.

Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

Модуль 2. Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» 60 часа

Легкая атлетика:

- Бег 30м, 60 м.
- Бег 1000, 1500, 2000м.
- Челночный бег
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега
- Метание мяча на дальность одной рукой

Силовая подготовка:

- Сгибание и разгибание туловища
 - Наклон вперед из положения стоя и сидя
- Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.

Модуль 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность 60 часов

«Веселые старты»

Бадминтон, дартс

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Модуль 4. Туристический поход 12 часов

Содержание изучаемого курса

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	СОДЕРЖАНИЕ
		144 часа	
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Спортивное многоборье Повторить и совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	3	Бег с ускорением. Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью Бег с ускорением.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Познакомить с основами техники игры бадминтон.	3	Специальные упражнения приема, передачи, подачи мяча Правила игры Прием и передача мяча в бадминтоне.
3.	Основы знаний Познакомить с целями, задачами, содержанием комплекса Ознакомительная лекция.	3	Демонстрация презентации Заполнение дневника самоконтроля Основы знаний Дневник самоконтроля «Режим дня»
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Повторить правила мини-футбола	3	Упражнения с футбольным мячом индивидуально и в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам Основы знаний: «Правила игры мини-футбола» Специальные упражнения с футбольным мячом. Двухсторонняя игра.
5.	Туризм в школе Познакомить с правилами спортивного благополучия	3	Силовая подготовка: сгибание и разгибание туловища. Основы знаний: правила поведения в туристических походах Законы спортивного благополучия
6.	Спортивное многоборье Повторить технику бега на длинные дистанции.	3	Бег в равномерном, среднем темпе до 5 минут.
7.	Основы знаний Г Т О - что это такое? Лекция-презентация: «ГТО в школе»	3	Основные понятия комплекса. Основы знаний: ГТО в школе.
8.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Повторить основы правильной техники упражнений с мячом Упражняться в двухсторонней игре Спортивное многоборье Контроль скоростных качеств.	3	Общая и специальная разминка Упражнения с мячом Основы знаний: «Техника и тактика игры». Двухсторонняя игра Основы правильной техники упражнения с мячом и без мяча. Правила игры.
9.	Основы знаний: «Учебные нормативы, правила соревнований в беге»	3	Основы правильной техники упражнений с футбольным мячом Специальная разминка. Бег 30м. с максимальной скоростью результат. Подведение итогов.

			Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью.
10.	Спортивное многоборье Повторить основы правильной техники челночного бега. Основы знаний: «основы правильной техники и учебные нормативы челночного бега».	3	Челночный бег с учетом времени. Челночный бег. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.
11.	Основы знаний Цели и задачи физкультурного комплекса Просмотр видеоролика: «ГТО в России»»	3	Тестирование знаний олимпийские игры древности Заполнение дневника – мои результаты. Основы знаний: символика ГТО, цели и задачи. ГТО, как инструментальный здорового образа жизни.
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Познакомить с правилами игры – скипинг. Разучить основные движения игры	3	Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через скакалку разными способами 13
13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Познакомить с правилами игры уличного баскетбола Основы знаний: « Правила игры».	3	Упражнения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Упражнения с мячом Правила игры уличного баскетбола. Упражнения с мячом. Общая и специальная разминка.
14.	Туризм в школе. Познакомить с правилами передвижения в походе Основы знаний: «основы техники пешего туризма» Основные виды передвижений	3	Упражнения на развитие ОФП Основные виды передвижения Общая физическая подготовка: длительная ходьба.
15.	Спортивное многоборье Повторение техники физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств. Основы знаний: «Основы правильной техники физических упражнений Президентских состязаний»	3	Выполнение упражнений на результат Прыжки с места. Наклон вперед из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Общая физическая подготовка.
16.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Провести соревнования среди команд класса.	3	Передвижения различным способом, ОРУ, Упражнения с мячом в парах. Двухсторонняя игра классных команд Основы правильной техники, правил игры. Правила игры.
17.	Спортивное многоборье Закрепить основы правильной техники встречной эстафеты. Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной	3	Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с контролем техники выполнения и максимальной скоростью. Основы правильной техники

	техники встречной эстафеты».		встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки. Техника передачи эстафетной палочки.
18.	Основы знаний Познакомить детей с историей возрождения ГТО. Лекция – презентация: «История возрождения ГТО»	3	Заполнения дневника самоконтроль. Основы знаний: ГТО – история возрождения Основы знаний: «История возрождения ГТО»
19.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Познакомить с правилами участия в соревнованиях – дартс. Освоить основные движения игры. Основы знаний: «Дартс – правила игры».	3	Основы правильной техники метания на меткость. Общеразвивающие упражнения Мини-соревнование. Метание в цель. Основы правильной техники основных движений, метание в цель.
20.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Повторить правила уличного баскетбола.	3	Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре. Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра. Упражнения с мячом. Основы правильной техники основных упражнений стрит-бола.
21.	Туризм в школе Научить выполнять основные виды передвижения в усложненных условиях Полосы препятствий	3	Повторение основных видов передвижений в усложненных условиях Полоса препятствий Лазание и перелезания, упражнения в равновесии.
22.	Спортивное многоборье Закрепить и совершенствовать основы правильной техники метания малого мяча на дальность полета. Основы знаний: «техника выполнения метания малого мяча на дальность полета. Законы спортивного благополучия при метании».	3	Метание малого мяча. Метание малого мяча одной рукой от плеча на дальность полета. Основы правильной техники метания с разбега. Специальная физическая подготовка
23.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Повторить основы правильной техники спортивных эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	3	Специальная разминка. Основы правильной техники основных спортивных эстафет. Соревнование среди команд класса. Спортивные эстафеты.
24.	Основы знаний Познакомить с нормативами комплекса ГТО Лекция: «Физическая подготовка, учебные нормативы».	3	Заполнения дневника самоконтроля Основы знаний: «Учебные нормативы комплекса ГТО» Дневник самоконтроля
25.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	3	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов. Двухсторонняя игра Правила игры. Двухсторонняя игра.

26.	Спортивное многоборье Тестирование видов спортивного многоборья.	3	Специальная физическая подготовка. Самоконтроль. Специальная разминка. Объявление порядка проведения соревнований. Спортивное многоборье. Правила соревнований
27.	Спортивное многоборье Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости. Основы знаний: «основы правильной техники бега на 1000м.».	3	Бег 1000м. с учетом времени Бег 1000м Кроссовая подготовка на развитие выносливости.
28.	Основы знаний Повторить Демонстрация презентаций учеников: «Мой любимый вид спорта»	3	Основы знаний: «Что я знаю об Олимпийских видах спорта» Олимпийское движение. Подготовка к итоговой контрольной работе. Подведение итогов школьного этапа соревнований
29.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Повторить правила мини-футбола. Совершенствовать основные виды упражнений	3	Упражняться в двухсторонней игре. Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра. Упражнения с мячом. Основы правильной техники основных упражнений игры.
30.	Туризм в школе Познакомить с требованиями размещения лагеря, организации питания, гигиены.	3	Общая физическая подготовка. Организация бытовых условий в туристическом лагере. ОФП
31.	Спортивное многоборье Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр»	3	Метание мяча на дальность полета, с разбега на результат. Прыжки с длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега на дальность полета. Основы правильной техники. Развитие скоростно-силовой подготовки. Специальная разминка.
32.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	3	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов. Двухсторонняя игра Правила игры. Двухсторонняя игра.
33.	Основы знаний Определить уровень знаний Олимпийского движения Повторение пройденного материала.	3	Контрольная работа. Подведение итогов. Основы знаний: «Олимпийское движение». Повторение пройденного материала.
34.	Спортивное многоборье Повторить и совершенствовать основы	3	Метание мяча на дальность полета, с разбега на результат.

	правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр»		Прыжки с длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега на дальность полета. Основы правильной техники. Развитие скоростно-силовой подготовки. Специальная разминка.
35.	Основы знаний: « Правила проведения соревнований, учебные нормативы, основы правильной техники легкоатлетических упражнений.	3	Развитие скоростно-силовой подготовки. Специальная разминка.
36.	Основы знаний: бытовые условия и правила гигиены в туристическом лагере. Практикум по организации бытовых условий	3	Организация бытовых условий в туристическом лагере
37.	Основы знаний: « Правила проведения соревнований, учебные нормативы, основы правильной техники легкоатлетических упражнений.	3	Правила соревнований.
38.	Спортивное многоборье Повторить основы правильной техники бега на длинные дистанции.	3	Бег в равномерном, среднем темпе до 5 минут.
39.	Спортивное многоборье Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр»	3	Метание мяча на дальность полета, с разбега на результат. Прыжки с длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега на дальность полета. Основы правильной техники. Развитие скоростно-силовой подготовки. Специальная разминка.
40.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Повторить правила мини-футбола Общая и специальная разминка Основы знаний: Мини-футбол»	3	Упражнения с футбольным мячом индивидуально и в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам Основы знаний: «Правила игры мини-футбола» Специальные упражнения с футбольным мячом. Двухсторонняя игра.
41.	Туризм в школе Познакомить с правилами спортивного благополучия Основы знаний: Законы спортивного благополучия	4	Силовая подготовка: сгибание и разгибание туловища. Основы знаний: правила поведения в туристических походах Законы спортивного благополучия
42.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Познакомить с правилами участия в соревнованиях – дартс. Освоить основные	4	Основы правильной техники метания на меткость. Общеразвивающие упражнения Мини-соревнование.

	движения игры. Основы знаний: «Дарс – правила игры».		Метание в цель. Основы правильной техники основных движений, метание в цель.
43.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	4	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов. Двухсторонняя игра Правила игры. Двухсторонняя игра.
44.	Спортивное многоборье Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости. Основы знаний: «основы правильной техники бега на 1000м.».	4	Бег 1000м. с учетом времени Бег 1000м Кроссовая подготовка на развитие выносливости.
45.	Спортивное многоборье Закрепить и совершенствовать основы правильной техники метания малого мяча на дальность полета.	4	Метание малого мяча. Метание малого мяча одной рукой от плеча на дальность полета. Основы правильной техники метания с разбега. Специальная физическая подготовка
46.	Спортивное многоборье. Подведение итогов соревнований, контроль физической подготовки.	4	Беседа по итогам работы года и участия в соревнованиях. Самоанализ физической подготовки. Общая физическая подготовка.

Материально-техническое обеспечение.

- 1.Бревно гимнастическое напольное
- 2.Козел гимнастический
- 3.Канат для лазанья
- 4.Переключатель гимнастический (пристеночный)
- 5.Стенка гимнастическая
- 6.Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 7.Кегли
- 8.Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- 9.Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 10.Палка гимнастическая
- 11.Скакалка детская
- 12.Мат гимнастический
- 13.Гимнастический подкидной мостик
- 14.Обруч пластиковый детский
- 15.Планка для прыжков в высоту
- 16.Стойка для прыжков в высоту
- 17.Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- 18.Рулетка измерительная
- 19.Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
- 20.Сетка волейбольная

Список литературы

1. Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. 2015г
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. ДРОФА, 2007г.
4. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин. ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
5. Журнал «Физическая культура в школе». 2000г.- 2014г.

Основная литература для учителя

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 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. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
7. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006г.

Тесты

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 следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

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 виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), 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.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

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 и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 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. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина 10 пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км. В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек