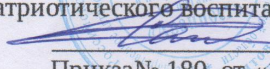


Департамент молодёжной политики Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол № 16 от «10» июня 2026г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
 Н.Ю. Савченко
Приказ № 180 от «10» июня 2026г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Многоборье ГТО»**

Возраст обучающихся: 09-13 лет
Срок реализации: 1 год (181 час)

Автор-составитель:
Чемагин К.В.
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2026

Паспорт программы

1	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Многоборье ГТО»
2	Направленность	Физкультурно-спортивная
3	Тип программы	Общеразвивающая
4	Вид деятельности	Подготовка к Многоборью ГТО
5	Авторы-составители	Чемагин Кирилл Викторович, педагог дополнительного образования
6	Цель	Создание условий, обеспечивающих возможность для молодежи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.
7	Задачи	Обучающие: 1. Обучить технике выполнения двигательных действий, представленных в многоборье ГТО; 2. Совершенствовать технику выполнения двигательных действий, представленных в многоборье ГТО»; 3. Закрепить технику выполнения двигательных действий, представленных в многоборье ГТО. Развивающие: 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата; 2. Повысить функциональные возможности организма; 3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость. Воспитательные 1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств; 2. Повысить мотивацию к выполнению испытаний комплекса «ГТО»; 3. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.
8	Краткое содержание	Данная программа создает условия для развития физических и специальных физических качеств для участия в Многоборье ГТО
9	Планируемые результаты	Предметные: 1. Овладение техниками выполнения двигательных действий, представленных в многоборье ГТО; 2. Сдача 15% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по легкой атлетике, силовой гимнастике, а

		также наклона вперед из положения стоя; 3. Участие 15% обучающихся в соревнованиях по многоборью ГТО. <u>Метапредметные:</u> 1. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»; 2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата. <u>Личностные:</u> 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата; 2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.
10	Продолжительность реализации программы	1 год
11	Возраст и категория обучающихся	Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 9-13 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе не менее 25 человек. Состав занимающихся постоянный.
12	Адрес	ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост» (625053, Тюмень, Войновка м-н, Восточный округ, Широтная, 216)

Оглавление

Паспорт программы	2
1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1. Пояснительная записка	6
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Планируемые результаты	11
1.4. Содержание программы	12
1.5. Рабочая программа «Многоборье ГТО»	19
1.6. Программа воспитания	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий	29
2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	30
2.3. Формы контроля	31
2.4. Оценочные материалы	32
2.5. Методические материалы	33
2.6. Список литературы	34

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Многоборье ГТО» для обучающихся в возрасте 9 - 13 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения.
5. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024г. № 145 Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации.
6. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по

устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (30.12.2022 г.).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573).

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана ее реализации».

11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года: ПРОЕКТ от 17.12.2024г., разработанный ФГБНУ Институт изучения детства, семьи и воспитания г.Москвы (на согласовании).

12. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226).

13. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019г. № 467 Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. No 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

15. Приказ ДОиН ТО, ДФКСиДО ТО, ДК ТО, ДСР ТО, ДИ ТО от 28 июля 2022 г. No 556/325/1285/315-п/151-од «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тюменской области».

16. Устав учреждения ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост»;
17. Положение о порядке разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

Актуальность

Актуальность программы "Многоборье ГТО" для детей 9-13 лет обусловлена несколькими ключевыми факторами:

1. Увеличение уровня физической активности: В условиях современного общества, где дети все чаще проводят время за экранами компьютеров и мобильных устройств, наблюдается снижение физической активности.

2. Программа "Многоборье ГТО" способствует привлечению детей к активным занятиям спортом, что важно для их физического и психического здоровья.

3. Формирование здорового образа жизни: Программа направлена на воспитание у детей привычки к регулярным физическим нагрузкам и осознанию важности здорового образа жизни. Это особенно актуально в свете растущей заболеваемости среди молодежи, связанной с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.

4. Поддержка государственной инициативы: В России активно продвигается программа ГТО, которая направлена на популяризацию физической культуры и спорта среди населения. Включение детей в систему подготовки по нормам ГТО способствует формированию у них чувства ответственности за свое здоровье и физическую подготовленность.

5. Развитие личностных качеств: Занятия многоборьем способствуют развитию таких важных личностных качеств, как настойчивость, целеустремленность, командный дух и умение работать в коллективе. Эти навыки будут полезны детям не только в спорте, но и в их дальнейшей жизни.

6. Индивидуальный подход к каждому ребенку: Программа учитывает различные уровни физической подготовки участников, что позволяет каждому ребенку развиваться в своем темпе и достигать личных результатов. Это создает позитивную атмосферу для занятий спортом и повышает мотивацию к регулярным тренировкам.

7. Подготовка к будущим достижениям: Участие в программе "Многоборье ГТО" может стать основой для дальнейшего занятия спортом на более высоком уровне, а также подготовить детей к участию в соревнованиях различного уровня.

Таким образом, программа "Многоборье ГТО" является актуальной и необходимой для формирования у детей 9-13 лет устойчивых навыков физической активности, здоровья и личностного развития в условиях современного общества.

Новизна

Новизна программы заключается в интеграции современных методик физического воспитания с элементами игры и соревнования. В отличие от традиционных подходов, программа "Многоборье ГТО" акцентирует внимание на индивидуальных достижениях каждого ребенка, что позволяет учитывать их физические возможности и интересы. Также предусмотрено использование цифровых технологий для мониторинга прогресса участников, что способствует повышению мотивации и вовлеченности в занятия.

Категория воспитанников

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 9-13 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе не менее 25 человек. Состав занимающихся постоянный.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Форма реализации программы: С применением дистанционных технологий и электронного обучения. Так как использование технологий

дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Образовательным ресурсом для осуществления учебного процесса в дистанционном формате является образовательный портал «АВАНПОСТ-ONLINE», где размещаются учебные и контрольно-измерительные материалы. Прохождение программы обучающимися осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планированием. На сайт учреждения загружаются теоретические материалы, которые обучающиеся изучают онлайн, задания для самоконтроля и контроля педагогом, по темам в разрезе учебных занятий. Объем материала, включающий теоретическую и практическую части рассчитывается в соответствии с утвержденным расписанием занятий. После самостоятельного освоения учебных материалов, результаты самостоятельно выполненных заданий обучающиеся направляют на проверку педагогу дополнительного образования. Кроме того, по необходимости педагогом проводятся онлайн-консультации с использованием мессенджера (MAX), социальных сетях (VK).

Образовательный процесс может быть организован в формате видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся в чат группы мессенджера MAX, также посредством проведения занятий по видеосвязи в приложении Яндекс Телемост.

Организация двигательной активности: между занятиями обучающимся нужно организовать 10 мин. перерыв, выполнить физминутку.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Срок освоения программы рассчитан на один учебный год. Общее количество учебного времени составляет 181 учебный час, 31 учебная неделя, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Продолжительность одного учебного занятия составляет 90 минут с перерывом на отдых.

Особенности организации образовательного процесса:

- Отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- Смежность изучаемых дисциплин;
- Слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;
- Использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

За основу взята дополнительная общеобразовательная программа “Многоборье ГТО” 2025 года с изменением учебного плана.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Создание условий, обеспечивающих возможность для молодежи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО»;
2. Совершенствовать технику выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО»;
3. Закрепить технику выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО».

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

Воспитательные

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
2. Повысить мотивацию к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
3. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Многоборье ГТО» ожидаются:

Предметные:

1. Овладение техниками выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО»;

2. Сдача 15% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по легкой атлетике, силовой гимнастике, а также наклона вперед из положения стоя;
3. Участие 15% обучающихся в соревнованиях по Многоборью «ГТО».

Метапредметные:

1. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

1.4. Содержание программы.

Программа «Многоборье ГТО» включает следующие дисциплины:

1. Введение;
2. Общая физическая подготовка;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Стрелковая подготовка.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название дисциплины	Итого кол-во часов	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Введение	1	1	-	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	78	2	76	24	Сдача нормативов

3	Специальная физическая подготовка	56	2	54	16	Сдача нормативов
4	Стрелковая подготовка	46	2	44	2	Сдача нормативов
Итого		181	7	174	42	

Содержание учебных дисциплин

1. «Введение»

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения комплекса «ГТО» и Многоборья ГТО

Цель: Рассмотреть инструктаж по виду деятельности и ознакомиться с историей возникновения и развития комплекса и многоборья ГТО.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с техникой безопасности по виду деятельности, а также с историей развития комплекса и многоборья ГТО;
2. Развить внимательность и аккуратность;
3. Способствовать формированию стойкого интереса к здоровому образу жизни.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «ГТО» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

2. «Общая физическая подготовка»

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - это система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее необходимых физических качеств, таких как: координация, выносливость, гибкость,

скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося.

Цель: Повысить уровень общей физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике общефизических упражнений;
2. Развить такие качества как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила;
3. Воспитать морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения различных гимнастических упражнений.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения гимнастических упражнений.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной физической подготовленности, обучающиеся начнут совершенствовать свои физические качества, посредством следующих дисциплин:

2.1. *Беговая подготовка.* Обучающимся предстоит освоить и развить бег на длинные (1,2 и 3 км.) и на короткие дистанции (30,60,100 м.)

«Беговая подготовка» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки:

- Базовый кросс;
- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);

- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);

- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);

- Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования.

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.

2.2. *«Гимнастические упражнения»* - это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разными мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения различных упражнений, которые представлены ВФСК «ГТО», таких как:

- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине;
- Прыжок в длину с места и с разбега.

Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения упражнений, представленных ВФСК «ГТО», таких как:

- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине;
- Прыжок в длину с места и с разбега.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной физической подготовленности, обучающиеся начнут совершенствовать свои физические качества, для более качественной и эффективной сдачи комплекса «ГТО».

2.3. Лыжная подготовка. Обучающимся предстоит освоить и развить классические и коньковые ложные ходы, а также развивать бег на лыжах на 2,3 и 5 км свободным стилем

Дисциплина «Лыжная подготовка» позволяет овладеть техниками бега классическими и коньковыми лыжными ходами, а также повысить уровень подготовленности в беге на лыжах, посредством специальных средств и методов лыжной подготовки.

Цель: Повысить уровень подготовленности обучающихся в лыжных гонках.

Задачи:

- 1.Обучить технике классических и коньковых лыжных ходов;
- 2.Развить скоростные, силовые, скоростно-силовые качества и выносливость;
- 3.Воспитать морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега классическими и коньковыми ходами.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега классическими и коньковыми лыжными ходами на практике, применяя различные методы развития физических качеств.

3. «Специальная физическая подготовка»

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» - это укрепление органов и систем (дыхательной сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных

качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Цель: Повысить уровень специальной физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике специальных физических упражнений;
2. Развить уровень функциональных возможностей обучающихся;
3. Воспитать самоконтроль и внимательность.

Теоретическая часть:

В теоретической части занятий обучающиеся смогут познакомиться со способами и методиками улучшения своей специальной физической подготовленности.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся выполняют специальные физические упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, посредством следующих упражнений:

3.1. *Имитация лыжных ходов.* Способствует развитию техники лыжных ходов и физических качеств в межсезонье;

3.2. *Круговая тренировка.* Способствует развитию специальных физических качеств, посредством длительной работы с четкими временными промежутками работы и отдыха;

3.3. *Контрольная тренировка.* Данные занятия будут способствовать развитию психологической подготовки к сдаче норм ГТО и участию в Многоборье ГТО.

4. “Стрелковая подготовка”

Дисциплина «Стрелковая подготовка» - направлена на приобретение знаний, умений и навыков в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с обучающимися следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия,

правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

В тренировочном процессе предусмотрена работа с электронным тренажером «СКАТ», который фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания. Данный тренажер способствует устранению ошибок и совершенствованию качества стрельбы.

Цель: Повысить уровень стрелковой подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя и стоя;
2. Развить меткость и координационные способности, а также умение рефлексировать;
3. Формировать внимательность и морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

На теоретических занятиях обучающиеся смогут познакомиться с материально-технической базой, предназначенной для данного вида деятельности. Рассмотрят различные виды пневматических винтовок, изучат возможные положения во время стрельбы и их технические особенности.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания на практике, с помощью удержания и холостого производства выстрела. После соблюдения всех технических аспектов обучающиеся осваивают производство выстрела из различных положений и совершенствуют стрельбу из положения сидя и стоя.

4.1. Стрельба из положения сидя;

4.2. Стрельба из положения стоя.

1.5. Рабочая программа

Цель: Создание условий, обеспечивающих возможность для молодежи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО»;
2. Совершенствовать технику выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО»;
3. Закрепить технику выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО».

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
2. Повысить мотивацию к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
3. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Многоборье ГТО» ожидаются:

Предметные:

1. Овладение техниками выполнения двигательных действий, представленных в многоборье «ГТО»;

2. Сдача 15% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по легкой атлетике, силовой гимнастике, а также наклона вперед из положения стоя;
3. Участие 15% обучающихся в соревнованиях по Многоборью «ГТО»

Метапредметные:

1. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Прак- тика	Форма контроля	Всего	Теория	Прак- тика	Форма контроля
1.	Введение	1	1	-	Опрос	-	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	78	2	76	Сдача нормативов	24	2	22	Фото/видео отчет. Опрос
2.1.	Беговая подготовка	30	1	29	Педагогическое наблюдение	12	1	11	Фото/видео отчет. Опрос
2.2.	Гимнастические упражнения	22	1	21	Педагогическое наблюдение	10	1	9	Фото/видео отчет. Опрос
2.3.	Лыжная подготовка	26		26	Педагогическое наблюдение	2		2	Фото/видео отчет. Опрос
3.	Специальная физическая подготовка	56	2	54	Сдача нормативов	16	2	14	Фото/видео отчет. Опрос
3.1.	Имитация лыжных ходов	12	2	10	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Фото/видео отчет. Опрос
3.2.	Круговая тренировка	36		36	Педагогическое наблюдение	8		8	Фото/видео отчет. Опрос
3.3.	Контрольная тренировка	8		8	Педагогическое наблюдение	-	-	-	
4.	Стрелковая	46	2	44	Сдача	2	2	-	Фото/видео

	подготовка				нормативов				отчет. Опрос
4.1.	Стрельба из положения сидя	22	1	21	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Фото/видео отчет. Опро
4.2.	Стрельба из положения стоя	24	1	23	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Фото/видео отчет. Опро
Всего часов		181	7	174		42	6	36	
Итого:		181							

1.6. Программа воспитания

Цель воспитания: Воспитание высоконравственной, ответственной, инициативной и компетентной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, осознающей свою гражданскую идентичность и готовой к выполнению конституционного долга по защите Родины.

Задачи воспитания.

Образовательные:

Обеспечить усвоение обучающимися знаний о героической истории России, воинских традициях, государственных символах, основах безопасности и обороны государства, социально значимых нормах и ценностях.

Развивающие:

- Осознание российской гражданской идентичности, сформировать ценностей самостоятельности и инициативы;
- Готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности.

Воспитательные:

- Усвоение обучающимися знаний норм, духовно - нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.

Программа воспитания реализуется через следующие модули, отражающие специфику Центра .

Модуль «Учебная деятельность»

(Реализация воспитательного потенциала основных занятий)

Воспитательный потенциал учебно-тренировочных занятий (по огневой, тактической, физической, строевой подготовке и др.) реализуется через:

Максимальное использование воспитательных возможностей содержания дисциплин для формирования духовно-нравственных ценностей, дисциплины, ответственности.

Включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания.

Применение интерактивных форм (тактические игры, решение ситуационных задач), стимулирующих познавательную мотивацию и командную работу.

Побуждение обучающихся к соблюдению норм поведения, воинского этикета, уставных взаимоотношений.

Организацию наставничества (взаимопомощь) более опытных обучающихся над новичками.

Модуль «Внеучебная деятельность»

(Обеспечение индивидуальных потребностей)

Реализуется через дополнительные общеобразовательные общеравивающие программы и сетевые проекты предпрофессиональной подготовки.

Модуль «Военная история»

Цель: Сформировать у молодёжи целостное представление об истории России и её роли в мировой истории. Воспитать уважение к героическому прошлому страны и подвигам защитников Отечества;

Задачи:

- познакомить с ключевыми событиями военной истории России;
- организовать изучение локальных событий родного края в контексте общенациональной истории.
- создать условия для сохранения исторической памяти через участие в памятных мероприятиях;
- сформировать понимание связи между историческим прошлым и современными вызовами безопасности страны.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к России, её народу и родному краю;
- знание государственных праздников и осознание их значения в истории страны;
- понимание важности самодисциплины и её роли в жизни человека;
- стремление продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- знание истории своего народа, региона и современных достижений соотечественников;
- уважительное отношение ко всем национальностям и их представителям;
- осознание ответственности и взаимозависимости людей в обществе;
- знание подвигов героев, выдающихся деятелей российской истории и культуры, а также граждан, награжденных за значительные заслуги перед государством и обществом.

Модуль «Культурно - досуговая деятельность»

Цель: Формирование эмоциональной связи с военной историей Отечества и патриотических ценностей у молодёжи посредством участия в творческих конкурсах, интерактивных праздниках и совместных досуговых мероприятиях.

Задачи:

- организовать творческие мероприятия патриотической направленности;
- привлечь молодёжь к участию в культурных событиях, посвящённых памятным датам;
- использовать художественные средства для эмоционального воздействия на патриотические чувства;
- развивать творческие способности молодёжи через военно-патриотическую тематику;
- популяризировать патриотические ценности через современные форматы досуга (квесты, интерактивные выставки, цифровые проекты);
- создать условия для межпоколенческого диалога через совместное участие в культурно - досуговых мероприятиях.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, а также к качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих;
- осознание важности экологически обоснованного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание взаимосвязи и единства различных аспектов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического и духовного;
- формирование личного опыта ведения здорового образа жизни и безопасного поведения;

- навыки противодействия негативным факторам, угрожающим здоровью и безопасности;
- соблюдение правил личной гигиены, техники безопасности и правил дорожного движения.

Модуль «Военно-профессиональная ориентация»

Цель: содействие профессиональной ориентации молодежи, направленной на активизацию процессов самопределаения и формирования профессиональной карьеры в сферах обороны и безопасности государства, а также обеспечение законности и правопорядка.

Задачи:

- предоставить полную информацию о военных специальностях и учебных заведениях Минобороны РФ;
- познакомиться с перспективами карьерного роста и социальными гарантиями военнослужащих;
- дать возможность практического знакомства с военной профессией через моделирование служебной деятельности;
- организовать взаимодействие с действующими военнослужащими и ветеранами для обмена опытом;
- сформировать реалистичные представления о требованиях и особенностях военной профессии.

Планируемые результаты:

- положительное восприятие себя как личности и осознание своей принадлежности к социальным сообществам;
- получение позитивного опыта участия в практической деятельности в рамках различных социокультурных групп, ориентированных на конструктивное общественное развитие;
- самоопределение в области своих познавательных интересов и целей;
- формирование начальных профессиональных намерений и интересов;

- Накопление позитивного опыта участия в общественно значимых мероприятиях.

Модуль «Работа с родителями»

Цель: способствовать развитию партнерских отношений между учреждением и семьями в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- информировать родителей о содержании и формах военно-патриотического воспитания;
- вовлекать родителей в совместную деятельность с детьми по патриотическому воспитанию;
- оказывать консультативную помощь по вопросам подготовки к военной службе и выбора военной профессии;
- поддерживать семьи военнослужащих и ветеранов в передаче традиций служения Отечеству.

Планируемые результаты

- формирование ценностного отношения к семье.
- осознание важности самодисциплины и её роли в семейной жизни.
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, а также осознание значения семьи для гармоничного развития личности.

План воспитательной деятельности на 2026-2027 гг.

№ п/п	Мероприятие	Дата и место проведения	Ответственный
Модуль «Военная история»			
1	Уроки Мужества	В течении года	Педагог-организатор ПДО
2	Викторина «Боевой путь 38 Тобольского пехотного полка»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО

3	Интеллектуально-познавательная игра «Памятные даты России»	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
4	Участие в мероприятиях Международного фестиваля военно-патриотической песни «Димитриевская суббота»	Ноябрь	РМЦПВ СУЦ
5	Интеллектуально-познавательная игра «Дни воинской славы России»	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
6	Мероприятие «Блокадный Ленинград»	Январь	Педагог-организатор ПДО
7	Посещение музейного комплекса «Возрождение» приурочено к окончания битвы за Сталинград	Февраль	Педагог-организатор ПДО
8	Участие обучающихся в мероприятии посвященной дню воинской славы «День защитника Отечества»	Февраль	Педагог-организатор ПДО
9	Встреча с ветеранами локальных воин	Февраль	Педагог-организатор ПДО
10	Участие обучающихся в мероприятии празднование «Крещения Господня»	Февраль	Педагог-организатор ПДО
11	Интеллектуально-познавательная игра «Памятные даты России»	Март	Педагог-организатор ПДО
12	Просмотр художественного фильма посвященного подвигу 6 роты псковских десантников «Герои нашего времени»	Март	Педагог-организатор ПДО
13	Интеллектуально-познавательная игра «Дни воинской славы России»	Апрель	Педагог-организатор ПДО
14	Диктант Победы	Апрель	Педагог-организатор ПДО
15	Участие обучающихся в мероприятиях посвященных празднованию победы в Великой Отечественной войне «День Победы»	Май	Педагог-организатор ПДО
16	Настольная игра «Сибирские дивизии»	Май	Педагог-организатор ПДО
17	Участие обучающихся в военно-исторических экспедициях	Июнь, июль, август	Методист СУЦ
Модуль «Культурно - досуговая деятельность»			
18	Развлекательно-игровая программа «Вечер знакомств»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
19	Участие в качестве зрителей в мероприятиях Международного фестиваля военно-патриотической песни «Димитриевская суббота»	Ноябрь	РМЦПВ СУЦ

20	Новогодний праздник «На пороге Новый год»	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
21	Торжественное мероприятие «Живу в России, Храню Россию!»	Февраль	СУЦ
22	Праздничный вечер посвященный празднованию 23 февраля, 8 марта «А вот и МЫ!»	Март	Педагог-организатор ПДО
23	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ «Аванпост»	Май	СУЦ
Модуль «Военно-профессиональная ориентация»			
24	Встречи в рамках мероприятия «Диалоги с героями»	В течение года	Педагог-организатор ПДО
25	Встречи с представителями воинских частей по согласованию с военным комиссариатом	В течение года	Педагог-организатор ПДО
26	Встречи с представителями учебных заведений силовых структур и МО	В течение года	Педагог-организатор ПДО
27	Встреча с представителями ЦССИ ФСО РФ по Тюменской области на территории Центра	сентябрь	Педагог-организатор ПДО
28	Посещение силовых структурных подразделений Главного Управления МЧС России по Тюменской области	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
29	Экскурсия в подразделение «ОМОН» Управления Федеральной службы войск национальной гвардии РФ по Тюменской области	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
30	Ознакомительная экскурсия в Тюменское высшее военно-инженерное командное училище им. А.И. Прошлякова	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
31	Встреча с представителями подразделения Управления Федеральной службы судебных приставов по Тюменской области	Январь	Педагог-организатор ПДО
32	Экскурсия в подразделение «СОБР» Управления Федеральной службы войск национальной гвардии РФ по Тюменской области	Февраль	Педагог-организатор ПДО
33	Ознакомительная экскурсия в Управление ГИБДД УМВД России по Тюменской области	Март	Педагог-организатор ПДО
34	Ознакомительная экскурсия в Управление ФСБ России по Тюменской	Апрель	Педагог-организатор ПДО

	области		
Модуль «Работа с родителями»			
35	День открытых дверей РЦДППВ “Аванпост”	Сентябрь	СУЦ РМЦПВ
36	Родительское собрание	Октябрь	Старший методист
37	Поход выходного дня	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
38	Утренняя зарядка «Вместе с папой»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
39	Мастер-класс по спортивной подготовке «Мы с мамой вместе»	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
40	Открытые занятия для родителей по функциональному многоборью	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
41	Открытое занятие для родителей по оказанию первой помощи пострадавшим.	Январь	Педагог-организатор ПДО
42	Занятия по управлению беспилотными платформами	Февраль	Педагог-организатор ПДО
43	Спортивные состязания «Папа, мама, я - защитников семья!»	Март	Педагог-организатор ПДО
44	Занятие для родителей по огневой подготовке	Март	Педагог-организатор ПДО
45	Турнир по лазертагу	Апрель	Педагог-организатор ПДО
46	Родительское собрание	Май	Педагог-организатор ПДО

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Многоборье ГТО»	
1 год обучения	31 уч. недель (с сентября по июнь)	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Многоборье ГТО» необходимо выполнение следующих условий:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Легкоатлетическая трасса для тренировок по пересеченной местности;
- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи;
- Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и прессы), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м;
- Секундомер;
- Лыжный инвентарь;
- Лыжероллерная трасса;
- Оборудованный стрелковый тир.

Информационное обеспечение:

- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Система АИС ЭДО;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий образование не ниже средне-специального или средне-профессионального, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков, обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу (приложение № 2)

По окончании обучения по программе «Многоборье ГТО» все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета педагог выбирает самостоятельно.

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма проведения итогового контроля для 1 года обучения
1.	Введение	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины
2.	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
3.	Специальная	Сдача нормативов

	физическая подготовка	
4	Стрелковая подготовка	Сдача нормативов

2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на контрольных занятиях

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий;
- Знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники

двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения.

2.5. Методические материалы.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем.

- Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: Методическое пособие. – Новосибирск, 2013.
- Бочкарева И.А. Рефлексия как инструмент профессионального развития педагога. – СПб., 2004.
- Воспитательный процесс: изучение эффективности: Методические рекомендации. – М., 2000.

2.6 Список литературы

для педагога

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с;
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003;

3. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006;

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с;

5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника М 2001г;

6. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015;

для родителей

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005;

2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996;

3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000;

4. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. -М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.

5. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб2000;

6. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

для детей

1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.;

2. Берестов В.Д. «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10;

3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус,

2020. 312 с.;

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с;

5. Вайцман М. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения).//Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С.

перечень полезных интернет-ссылок

1. <http://avanpost-72.ru/>
2. <https://www.gto.ru/>
3. <https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg>
4. <https://vk.com/avanpost72>

Входные нормативы по физической подготовке

№	ФИО	Возраст	Вид упражнений										Общая оценка по ОФП
			Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре		Бег на 60 м		Челночный бег 3x10		Бег 2000 м		
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
1													
2													

К дополнительной общеразвивающей программе

Физкультурно-спортивной направленности

«Многоборье ГТО»

Таблица норм ГТО 2 ступень (9-10 лет)

Таблица норм ГТО — 2 ступень							
	— бронзовый значок		— серебряный значок		— золотой значок		
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	10,0	8,20	7,30

	или кросс на 2 км по пересеченной местности	18,0	16,0	13,0	19,0	17,3	15,0
10.	Плавание на 50 м	3,0	2,4	2,3	3,0	2,4	2,3
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**		7	7	8	7	7	8

Таблица норм ГТО 3 ступень (11-12 лет)

Таблица норм ГТО — 3 ступень					
	— бронзовый значок		— серебряный значок		— золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8.55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре	13	18	28	7	9	14

	лежа на полу (кол-во раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10.	Плавание на 50 м	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05

11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)	10	15	20	10	15	20
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8