

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №70»

ПРИНЯТО  
Протокол педагогического  
совета №1  
от « 28 » августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №70»  
Е.А. Филимонцева  
«31» августа 2023 г.  
Приказ №113/4

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОИГРАЕМ В ГТО»

Направление развития личности ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

Вид деятельности СПОРТИВНОЕ

Класс 1-4 КЛАССЫ

Срок реализации программы 1 ГОД

Составитель: Митрошина Елена Николаевна,  
Учитель физической культуры МБОУ «СОШ №70»

Ижевск, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поиграем в ГТО» составлена в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с Распоряжением Комитета по физической культуре и спорта Правительства Санкт-Петербурга №343-р от 27.11.14 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации проведения тестирования по испытаниям ВФСК ГТО для обучающихся общеобразовательных организаций»

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень усвоения программы:** базовый (общекультурный).

**Актуальность** программы заключается в том, чтобы привлечь наибольшее количество учащихся школы к участию в сдаче норм ГТО, а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО. Программа «Поиграем в ГТО» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность. Новизна данной программы предусматривает подготовку к выполнению обучающихся установленных нормативных требований по трем уровням трудности. В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, удовлетворения их разнообразных потребностей данная программа ориентирована на:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как важного элемента системы физического воспитания школьников.

В настоящее время здоровье человека – это прежде всего, процесс сохранения развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Новое время диктует более высокие требования к биологическим возможностям современного ребёнка. Дети имеют хронические нарушения здоровья, многие состоят на диспансерном учете в поликлиниках, у многих отмечена низкая двигательная активность. Регулярные занятия физической культурой и спортом повышает здоровье, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что она дает возможность детям, не имеющим какой-либо подготовки в области культуры движения, страдающим недостатками физического сложения тела, физически развиваться, исправить недостатки телосложения, стать гармоничной личностью.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной мед групп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию

статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 8-10 лет.

**Объем программы:** 36 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Режим работы:** занятия проводятся во 1 часу 1 раз в неделю.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

Личностные:

- формирование физического самосовершенствования и ведении здорового образа.
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание умения вести себя в группе во время игр.

Метапредметные:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности – то есть общечеловеческих качеств.

Образовательные:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

- отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

- отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

### Предметные результаты:

- отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

### Учащиеся должны знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

### Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- соблюдать правила безопасности на учебных занятиях;
- определять степень утомления по внешним признакам;
- активно участвовать во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях.

## Формы контроля

**Входной:** показ простейших видов упражнений.

**Текущий:** выполнение упражнений из нормативов ГТО

**Итоговый:** сдача норм ГТО

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс. (Приложение 1, 2)

### Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- помещение (спортивный зал), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму;
- спортивная площадка;
- спортивный инвентарь;
- качественное освещение;
- форма и обувь для занятий;

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ</b>	1	1	-
2	<b>Раздел 2. Основы знаний ГТО</b>			
2.1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	1	-
2.2.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	1	-
3	<b>Раздел 3. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>			
3.1.	Развитие быстроты	4,3	0,3	4
3.2.	Развитие выносливости	3,3	0,3	3
3.3.	Развитие силы рук	3,3	0,3	3
3.4.	Развития мышцы спины, ног, брюшного пресса.	3,3	0,3	3
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств	3,2	0,2	3
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств	3,2	0,2	3
3.7	Развитие выносливости	4,2	0,2	4

3.8	Развитие гибкости	3,2	0,2	3
4	<b>Раздел 4. Итоговое занятие: Спортивные мероприятия</b>			
4.1	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)			1
4.2	Тест «Что такое ГТО?»			1
4.3	«Мы готовы к ГТО!»			3
	<b>ИТОГО за год</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие

Вводный инструктаж по ТБ. Беседа об охране труда на уроке ГТО.

### Раздел 2. Основы знаний ГТО

#### Тема 2.1 Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

**Теория:**

Что такое ГТО?

Готов к труду и обороне. Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО.

**Тема 2.2** Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

### Раздел 3. Раздел 3. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

**Теория:**

Понятия двигательные умения и навыки.

Подходы к пониманию механизмов двигательного навыка.

#### Тема 3.1 Развитие быстроты.

**Теория:** Терминология. Правильность выполнения и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м

#### Тема 3.2 Развитие выносливости

**Теория:** Терминология. Правильность выполнения и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на 2км или на 3 км».

#### Тема 3.3 Развитие силы рук

**Теория:** Терминология. Правильность выполнения и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры для подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

#### Тема 3.4 Развития мышцы спины, ног, брюшного пресса.

**Теория:** Терминология. Правильность выполнения и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 12- 13 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

**Тема 3.5** Развитие скоростно-силовых качеств

**Теория:** Терминология. Правильность выполнения и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или с места»

**Тема 3.6** Развитие скоростно-силовых качеств

**Теория:** Терминология. Правильность выполнения и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г

**Тема 3.7** Развитие выносливости

**Теория:** Терминология.

**Практика:** Подвижные игры на выносливость

**Тема 3.8** Развитие гибкости

**Теория:** Терминология. Правильность выполнения и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»

#### **Раздел 4. Спортивные мероприятия**

**Теория:** Тест «Что такое ГТО?»

**Практика:** «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)

«Мы готовы к ГТО!»

#### **Методическое обеспечение программы**

<b>№</b>	<b>Наименование темы, раздела</b>	<b>Методические виды продукции</b>	<b>Рекомендации по проведению практических работ</b>	<b>Дидактический и лекционный материал</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	Инструкция по ТБ Инструкция по охране труда при проведении Урока ГТО		Методическая папка с инструктажами
<b>2</b>	Основы знаний ГТО	Презентация «Все о ГТО»	Освоение темы	Методическая папка № 1.

3	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	Фотографии	Знакомство с гимнастами	Методическая папка № 1.
4	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	Презентация, беседа	Понимание разновидностей упражнений	Методическая папка № 2.
5	Упражнения на быстроту	Беседа Демонстрация упражнения	Выполнение упражнения под контролем педагога	Методическая папка № 2.
6	Развитие выносливости	Беседа Демонстрация упражнения	Выполнение упражнения под контролем педагога	Методическая папка № 2.
7	Силовые упражнения	Беседа Демонстрация упражнения	Выполнение упражнения под контролем педагога	Методическая папка № 2.
8	Силовые упражнения	Беседа Демонстрация упражнения	Выполнение упражнения под контролем педагога	Методическая папка № 2.
9	Скоростно- силовые качества	Беседа Демонстрация упражнения	Выполнение упражнения под контролем педагога	Методическая папка № 2.
10	Развитие выносливости	Беседа Демонстрация упражнения	Выполнение упражнения под контролем педагога	Методическая папка № 2.
11	Упражнения на гибкость	Беседа Демонстрация упражнения	Выполнение упражнения под контролем педагога	Методическая папка № 2.





**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Поиграем в ГТО»**

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие	Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	20 недель	



1 год	1-ый учебный день учебного года					36
-------	---------------------------------------	--	--	--	--	----

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

### Литература:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2009г.
2. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2012г.
3. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2013 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).
5. Литература для обучающихся:  
М: Просвещение 2012г
6. Сборник тестов для подготовки к олимпиаде по физической культуре.
7. Лагутин, А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2013. – 128 с.
8. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие / В. П.
9. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2013. – 224 с.
10. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
11. В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 174 с.

## Оценочные материалы

### Приложение 1.

Комплекс ГТО в системе физического воспитания. Тест.

1. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

---

2. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?

1. 1920 году;
2. 1930 году;
3. 1932 году;
4. 1934 году.

3. Кто может проходить тестирование:

1. школьники;
2. студенты;
3. женщины и мужчины;
4. все выше перечисленные.

4. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

1. 1 ступень;
2. 5 ступеней;
3. 11 ступеней;
4. 13 ступеней.

5. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:

1. 5 - 6 лет;
2. 6 - 8 лет;
3. 8 - 12 лет;
4. без ограничений.

6. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

1. документ, удостоверяющий личность;
2. медицинский полис;
3. ИНН;
4. СНИЛС;
5. медицинская справка;
6. свидетельство о рождении.

8. Каких знаков отличия ГТО не существует:

1. золотой знак;
2. латунный знак;
3. бронзовый знак;
4. медный знак;
5. стальной знак;
6. серебряный знак.

9. Обязательным испытанием для школьников является:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. бег на 60 м (с);
3. плавание;
4. челночный бег 3x10 м (с).

10. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

1. 2005 - 2011;
2. 2003 - 2008;
3. 2007 - 2014;
4. 2000 - 2015.

## Приложение 2

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	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
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы,

гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

#### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26	
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30	
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05	
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.