



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области**

Принята на заседании  
на методического совета  
Протокол № 1  
от 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО СДЮТурЭ

*Е.В. Махова*  
Е.В. Махова

от 08 20 22 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»  
(срок реализации – 1 год, возраст детей – 15 – 17 лет)**

Автор-составитель:  
Алтунин Андрей Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Новотроицк  
2022 год

## Содержание

1. Информационная карта	3
2. Пояснительная записка	4
3. Содержание Программы	7
3.1. Учебный (тематический) план	7
3.2. Содержание учебного (тематического) плана	9
4. Календарный учебный график	12
5. Ожидаемые результаты реализации программы	13
6. Формы аттестации и оценочные материалы	15
7. Организационно-педагогические условия реализации Программы	16
8. Информационные источники	18
Приложения к Программе	20
Приложение 1 Календарный учебный график 1 первого года обучения	
Приложение 2 Нормативы испытаний ВФСК ГТО (IV и V ступень)	29
Приложение 3 Карточка сбора начальных и контрольных показателей физической подготовленности	32

**1. Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

Ф.И.О. педагога	Алтунин Андрей Александрович
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Спортивная
Направленность деятельности	Социально-гуманитарная.
Способ освоения содержания образования	Практический
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Форма обучения	Очная
Продолжительность реализации программы	1 год

## 2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО - путь к здоровью» реализуется в соответствии с **социально - гуманитарной направленностью**. Данная программа разработана для организации занятий по повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни и соответствует базовому уровню обучения. Общеобразовательная программа ориентирована на развитие двигательных навыков и физических качеств у обучающихся, широкую подготовку обучающихся к выполнению ВФСК ГТО.

Программа разработана с учетом Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2017 № 1726-р; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Закона «Об образовании Оренбургской области», локальных актов МАУДО СДЮТурЭ, Устава, Учебного плана, Правил внутреннего распорядка, инструкций по технике безопасности.

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшем 15-летнего возраста, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

**Новизна** заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

**Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** заключается в ее плановом подходе к выполнению обучающимися нормативов ВФСК «ГТО». Программа реализует индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

**Педагогическая целесообразность** заключается в вовлечении обучающихся, занимающихся по дополнительной программе «ГТО – путь к здоровью», в комплекс мероприятий, позволяющих им развивать физические способности, получить целостное представление о физическом состоянии организма, сформировать ключевые знания, умения и навыки спортивной деятельности, подготовиться к сдаче норм ГТО.

#### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся в возрасте 15 - 17 лет. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, независимо от уровня подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 216:

1-й год обучения – 216 часов в год.

#### **Условия реализации программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, рассчитан на 15 - 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

#### *Условия формирования групп:*

Группы комплектуются как одновозрастные, так и разновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся, имеющие необходимые знания и умения, не имеющих медицинских противопоказаний.

Комплектование групп первого года обучения проводится до 10 сентября.

#### *Количество детей в группе:*

- на 1-м году обучения – не менее 15 человек;

#### *Режим занятий:*

Занятия групп проводится 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю или 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

*Формы проведения занятий:* Консультация, соревнования, тесты, беседа, мастер-класс, самостоятельная работа, дистанционные образовательные технологии с использованием интернет-платформы «Сферум» и др.;

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности:*

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися;
- одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми обучающимися одновременно (игра, совместная работа, и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение,)
  - в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **Цель программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством подготовки к сдаче норм ГТО.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- обучение простейшим методам оценки физического, функционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- обучение знаниям в области физической культуры и спорта;
- изучение базовой техники упражнений.

#### **развивающие:**

- развитие силы воли, координации, меткости, выносливости, физического совершенствования и укрепления здоровья;
- развитие самодисциплины;

- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе.

**воспитательные:**

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Вводное занятие.</b> Правила по технике безопасности Основы личной гигиены Краткий исторический очерк развития комплекса «ГТО» Ступени современного «ГТО» Входная диагностика Экскурсия по тренировочным объектам		3	3	-	Тестовые задания Беседа Диагностика Наблюдение Самоанализ
<b>Раздел №1 Общая физическая подготовка</b>		<b>51</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	Педагогическое наблюдение, Анализ спортивных достижений. Сдача контрольных нормативов  Самоанализ Спортивные и подвижные игры.
1.1.	Сбор исходных показателей физической подготовленности. Техника бега на короткие дистанции Бег на 30м. – работа рук, ног, корпуса	10	2	8	
1.2.	Круговая тренировка на развитие быстроты, координации. Бег на 30 – 60 м. в сочетании с дыханием.	8	2	6	
1.3.	Интервальная тренировка – чередование скорости бега.	4	1	3	
1.4.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60 метров.	2	0	2	
1.5.	Бег на короткие дистанции на результат	2	0	2	
1.6.	Круговая тренировка на развитие выносливости, гибкости Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	8	2	6	
1.7.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные	3	1	2	

	дистанции. Бег 2000м., 3000м., Бег 2000м., 3000м. в сочетании с дыханием				
1.8.	Круговая тренировка на развитие выносливости, быстроты. Бег на результат.	4	1	3	
1.9.	Обучение финальному усилию в метании гранаты с места. Обучение разбегу в метании гранаты	4	1	3	
1.10	Круговая тренировка на развитие сил. Метание гранаты с разбега на дальность. Метание в полной координации на дальность	6	2	4	
<b>Раздел №2 Лыжная подготовка</b>		<b>39</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	
2.1.	Работа попеременным ходом палками	6	1	5	Сдача контрольного норматива
2.2.	Перемещение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3000м., 5000м.	7	2	5	
2.3.	Круговая тренировка на развитие выносливости. Работа рук и ног коньковым ходом	10	2	8	
2.4.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	8	2	6	
2.5.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности	8	0	8	
<b>Раздел №3 Специальная физическая подготовка</b>		<b>123</b>	<b>31</b>	<b>92</b>	
3.1.	Круговая тренировка на развитие силы, выносливости, координации. Прыжки с потягиванием колен о груди на месте и с продвижением	6	2	4	
3.2.	Прыжки через скамейку в длину и высоту	8	2	6	
3.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	16	4	12	
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	12	2	10	
3.5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	8	2	6	
3.6.	Прыжок в длину с разбега - одинарный, тройной.	12	3	9	

3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	10	2	8	Сдача нормативов ГТО
3.8.	Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность	14	4	10	
3.9.	Стрельба из пневматической винтовки	16	6	10	
3.10.	Контрольное тестирование	12	3	9	
3.11.	Итоговое занятие	9	1	8	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>53</b>	<b>163</b>	

## 3.2. Содержание общеобразовательной программы

### Вводное занятие (3 часа).

**Теория:** Техника безопасности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно - тренировочной деятельности.

### Раздел №1 Общая физическая подготовка (51 час).

**Теория (12 часов).** Сбор исходных показателей физической подготовленности. Техника бега на короткие дистанции. Понятие техники выполнения бега на 30 метров. Понятие техники выполнения бега на 60 метров. Техника низкого старта. Техника бега. Техника финиша. Интервальная тренировка – чередование скорости бега. Ускорение 30, 60 м. Круговая тренировка на развитие выносливости, гибкости, быстроты. Техника бега на длинные дистанции. Бег на результат. Обучение финальному усилию в метании гранаты с места. Обучение разбегу в метании гранаты.

**Практика (39 часов).** Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением **30-40** м. Высокий старт **5-10** м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег **10, 20, 30** м с хода (с предварительного разгона **8-10** м) на время. Бег на результат **60** м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция **30** м), «Встречная эстафета» (расстояние **20-25** м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса **25-30** м). Повторный бег на **200** м (время пробегания дистанции **60- 65** с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег **300** м - ходьба **200** м - бег **350** м -

ходьба **150 м** - бег **400 м** - ходьба **100 м**. Повторный бег с равномерной скоростью **4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин)**. Бег **2000 м** «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям.

## **Раздел №2. Лыжная подготовка (39 часов).**

**Теория (7 часов)** Понятие техники передвижения на лыжах. Виды ходов. Работа попеременным ходом с палками. Перемещение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3000м, 5000м.

**Практика (32 часа)** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

## **Раздел №3. Специальная физическая подготовка (123 часа).**

**Теория (31 часов)** Круговая тренировка на развитие силы. Метание гранаты с разбега на дальность. Метание в полной координации на дальность. Понятие техники выполнения бега на 2 км. Техника и тактика во время бега. Понятие равномерного бега, бега «по раскладке». Понятие техники подтягивания на перекладине из виса, техники подтягивания из виса лежа. Техника подготовительных упражнений. Понятие техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Техника подготовительных упражнений. Понятие техники наклона из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника подготовительных упражнений. Понятие техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, толчка, полета и приземления. Понятие техники прыжка с места толчком двумя ногами. Техника толчка, полета, приземления. Понятие техники метания снаряда. Способы держания снаряда. Техника разбега, броска. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.

**Практика (92 часа)** Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой **30-40** см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии **260** см (девочки) и **290** см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага

способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

**Контрольное тестирование (12 часов).**

**Теория (3 часа).** Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности. Анализ и разбор ошибок.

**Практика (9 часов).** Сдача контрольных нормативов.

**Итоговое занятие (9 часов).**

**Теория (1 час)** Подведение итогов учебного года.

**Практика (9 часов)** Проведение мастер-класса. Награждение лучших игроков.

Индивидуальные рекомендации.

**4. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО - путь к здоровью»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных часов	Зимние каникулы	Летние каникулы	Продолжительность занятий	Время/ периодичность занятий	Кол-во учебных недель
1 год	12.09. 2022	31.05. 2023	216	26.12.22- 08.01.23	31.05.23- 31.08.23	45 мин. (1 ак. час)	3 раза в неделю по 2 часа	36

**Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»  
на учебный год.**

Учебная группа	1
Год обучения	1
Количество учащихся	15
Продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»	36 учебных недель
Учебные периоды	1 полугодие: 12.09.2022 – 30.12.2022 2 полугодие: 10.01.2023-31.05.2023
Начало учебного года	12.09.2022
Период комплектования учебной группы (для групп 1 года обучения)	01.09.2022-12.09.2022
Начало занятий	12.09.2022
Конец учебного года	31.05.2023
Зимние каникулы	30.12.22 - 09.01.23
Летние каникулы	31.05.23 - 31.08.23
Нерабочие праздничные дни в течение учебного года	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
Учебная нагрузка	6 учебных часов в неделю
Объем программы первого года обучения	216 часов
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 учебных часа с переменами по 10 минут, 108 занятий в год
Продолжительность 1 учебного часа	45мин. (1 академический час)
Адрес места осуществления образовательной деятельности	город Новотроицк, ул. Советская, 43 ГАПОУ «Новотроицкий строительный техникум»
Формы промежуточной аттестации	опрос, собеседование, анализ достижений, самоанализ, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО
Сроки проведения аттестации (дата или период)	сентябрь, декабрь, май

Основная часть календарного учебного графика программы «ГТО - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ» оформлена в Приложении 1 к программе.

### 5. Ожидаемые результаты реализации программы

#### Предметные результаты

**обучающиеся знают:**

- особенности зарождения комплекса ГТО и историю его продвижения;
- нормативы ВФСК «ГТО» своей возрастной группы;
- физические качества и правила их тестирования;
- упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- правила ведения здорового образа жизни;
- нормы коллективного взаимодействия, сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- значение комплекса ВФСК «ГТО» в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий упражнениями;
- названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности, требования к их технике и правилам выполнения.

**обучающиеся умеют:**

- применять полученные знания и приобретенный опыт в спортивно-оздоровительной деятельности;
- выполнять упражнения по физической подготовке;
- выполнять индивидуальные комплексы по физической подготовке;
- проводить самостоятельно комплексы физических упражнений;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов спортивных испытаний;
- правильно выполнять нормативы, входящие в систему ВФСК «ГТО»;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие на занятиях;

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации и формирование правильной осанки;
- взаимодействовать в коллективе в процессе занятий;
- демонстрировать максимальный результат при сдаче норм ГТО.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия по комплексу ГТО, а также с группой товарищей;
- уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **6. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### ***Формы аттестации в рамках программы:***

- промежуточная аттестация — проводится в конце каждого полугодия, направлена на изучение динамики освоения обучающимися предметного содержания программы, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

- итоговая аттестация — проводится в конце обучения по программе с целью определения уровня развития качеств личности каждого обучающегося, его творческих способностей, определение результатов обучения и их соответствия планируемым результатам. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

грамота, аналитический материал, дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья.

### ***Оценочные и методические материалы***

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

***Входная диагностика*** – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале каждого учебного года в форме опроса.

***Текущий контроль*** – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы в форме сдачи нормативов.

***Промежуточный контроль*** проводится в конце первого полугодия каждого года обучения и в конце первого года обучения с целью выявления уровня усвоения Программы. Форма контроля: тест, самостоятельная работа. Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению обучения, проводится в конце учебного года. Форма контроля: открытое занятие для родителей, сдача нормативов.

## **7. Организационно-педагогические условия**

### ***Материально-техническое оснащение:***

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГАПОУ «Новотроицкий строительный техникум», спортивная площадка.

### **Материально-техническое обеспечение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»:**

1. Игровой спортивный зал;
2. Пришкольный стадион (площадка);
3. Лыжная трасса;
4. Кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;

5. Секундомер;
6. Перекладина гимнастическая;
7. Гири 16 кг;
8. Скамейки гимнастические;
9. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
10. Мячи для метания весом 150 грамм;
11. Гранаты 500 и 700 грамм;
12. Рулетка измерительная (50 м);
13. Инвентарь для проведения подвижных игр;
14. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
15. Аптечка первой помощи.

### **Методы обеспечения программы**

При разработке данной программы социально – гуманитарной направленности использованы материалы и документы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( ГТО).

#### *Информационное обеспечение:*

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»;

- Распоряжение МО и науки РФ «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ВФСК «ГТО» от 23 июня 2015г.;

- ВФСК «ГТО» - программная и нормативная основа система физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровления нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

- «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»;

*Техническое и дидактическое обеспечение:* фото-и видеоматериалы, документы, раздаточный и дидактический материал, периодические издания газет и журналов.

*Формы текущего контроля успеваемости.*

Основными формами контроля являются: наблюдение, опрос, самоанализ, участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнования различного уровня, сдача норм ГТО.

Для оценки достижений обучающихся с целью получения данных об уровне их физической подготовленности проводятся контрольные занятия и сбор контрольных показателей, где обучающимся предлагается выполнение контрольных упражнений по норме сдачи ГТО. Контрольные показатели оцениваются в соответствии с нормативами ГТО. Оценка деятельности детей проводится в устной форме.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **Список литературы для педагогов.**

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" - М.: Физкультура и спорт, 1982
5. Уваров В.А.: К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 1982
6. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
7. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
8. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
9. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
11. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
12. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" - М.: Физкультура и спорт, 1974

### **Список литературы для обучающихся.**

1. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
3. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978

**Дидактический материал.**

- DVD с методическими материалами и DVD ГТО
- материалы сайтов [gto.ru](http://gto.ru)
- дидактическая игра «Спортики» с элементами ГТО.

**Календарный учебный график  
1 первого года обучения**

№	Дата	Фактическая дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09.22	12.09.22	2 часа	Вводное.	Беседа	спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение, диагностика
2.	14.09.22	14.09.22	2 часа	Вводное ОФП	Беседа	спортивный зал ГАПОУ НСТ	Опрос, Наблюдение
3.	16.09.22	16.09.22	2 часа	ОФП. Сбор исходных показателей	Опрос, Наблюдение	спортивный зал ГАПОУ НСТ	Анализ спортивных достижений
4.	19.09.22	19.09.22	2 часа	ОФП. Техника бега на короткие дистанции, бег 30м.	Лекция	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
5.	21.09.22	21.09.22	2 часа	ОФП. Бег 30м.	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
6.	23.09.22	23.09.22	2 часа	ОФП. Бег 30м. – работа рук	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
7.	26.09.22	26.09.22	2 часа	ОФП. Бег 30м. – работа ног, корпуса.	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
8.	28.09.22	28.09.22	2 часа	ОФП. Круговая тренировка на развитие быстроты	Лекция, практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
9.	30.09.22	30.09.22	2 часа	ОФП. Круговая тренировка на развитие координации	Лекция, практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
10.	3.10.22	3.10.22	2 часа	ОФП. Бег 30м. – в сочетании с дыханием	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
11.	5.10.22	5.10.22	2 часа	ОФП. Бег 60м. – в сочетании с дыханием	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
12.	7.10.22	7.10.22	2 часа	ОФП. Интервальная тренировка – чередование	Лекция, практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение

				скорости бега			
13.	10.10.22	10.10.22	2 часа	ОФП. Интервальная тренировка ускорение 30 и 60м.	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Самоанализ
14.	12.10.22	12.10.22	2 часа	ОФП. Кросс по пересеченной местности	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
15.	14.10.22	14.10.22	2 часа	ОФП. Бег на короткие дистанции (30,60 м.)	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
16.	17.10.22	17.10.22	2 часа	ОФП. Круговая тренировка на развитие выносливости	Лекция, практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
17.	19.10.22	19.10.22	2 часа	ОФП Круговая тренировка на развитие гибкости	Лекция, практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Самоанализ
18.	21.10.22	21.10.22	2 часа	ОФП. Техника бега на длинные дистанции 500-1000м.	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
19.	24.10.22	24.10.22	2 часа	ОФП .Техника бега на длинные дистанции 1000 – 1500м.	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
20.	26.10.22	26.10.22	2 часа	ОФП. Техника бега на длинные дистанции 2000м. и 3000м.	Лекция, практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
21.	28.10.22	28.10.22	2 часа	ОФП .Техника бега на длинные дистанции2000м . и 3000м. в сочетании с дыханием	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
22.	31.10.22	31.10.22	2 часа	ОФП. Техника бега на длинные дистанции2000м . и 3000м. в	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
23.	2.11.22	2.11.22	2 часа	ОФП .Техника бега на длинные дистанции2000м . и 3000м. в	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
24.	4.11.22	4.11.22	2 часа	ОФП. Обучение усилию в метании гранаты	Лекция, практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
25.	7.11.22	7.11.22	2 часа	ОФП .Обучение разбегу в метании гранаты	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение

26.	9.11.22	9.11.22	2 часа	ОФП. Метание гранаты с разбега на дальность	Лекция, Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
27.	11.11.22	11.11.22	2 часа	ОФП. Метание в полной координации на дальность	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
28.	14.11.22	14.11.22	2 часа	СФП Прыжки с подтягиванием колен о груди на месте	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
29.	16.11.22	16.11.22	2 часа	СФП Прыжки с подтягиванием колен с продвижением	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
30.	18.11.22	18.11.22	2 часа	СФП Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
31.	21.11.22	21.11.22	2 часа	СФП. Прыжки через скамейку в длину	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
32.	23.11.22	23.11.22	2 часа	СФП. Прыжки через скамейку в длину	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
33.	25.11.22	25.11.22	2 часа	СФП Прыжки через скамейку в высоту	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
34.	28.11.22	28.11.22	2 часа	СФП. Прыжки через скамейку в высоту	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
35.	30.11.22	30.11.22	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса на перекладине	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	
36.	2.12.22	2.12.22	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса на перекладине	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
37.	5.12.22	5.12.22	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса на перекладине	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
38.	7.12.22	7.12.22	2 часа	СФП. Техника потягивания из	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение

				виса на перекладине		ГАПОУ НСТ	
39.	9.12.22	9.12.22	2 часа	СФП Техника потягивания из виса лежа на низкой перекладине	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
40.	12.12.22	12.12.22	2 часа	Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом	Лекция, Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
41.	14.12.22	14.12.22	2 часа	Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
42.	16.12.22	16.12.22	2 часа	Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение Самоанализ
43.	19.12.22	19.12.22	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах по пересеченной местности	Лекция, Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
44.	21.12.22	21.12.22	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
45.	23.12.22	23.12.22	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3000м.	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
46.	26.12.22	26.12.22	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах по	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение Самоанализ

				пересеченной местности классическим ходом			
47.	28.12.22	28.12.22	2 часа	Лыжная подготовка. Круговая тренировка	Лекция	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Опрос, Наблюдение
48.	30.12.22	30.12.22	2 часа	Лыжная подготовка. Круговая тренировка на развитие выносливости	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
49.	9.01.23	9.01.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
50.	11.01.23	11.01.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом по пересеченной местности	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
51.	13.01.23	13.01.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом - работа рук и ног	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение Самоанализ
52.	16.01.23	16.01.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение Самоанализ
53.	18.01.23	18.01.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым	Практическое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение Самоанализ

				ходом – тренировка на выносливость			
54.	20.01.23	20.01.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах коньковым ходом по пересеченной местности	Практическ ое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение  Самоанализ
55.	23.01.23	23.01.23	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах – круговая тренировка	Практическ ое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
56.	25.01.23	25.01.23	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах – круговая тренировка	Практическ ое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
57.	27.01.23	27.01.23	2 часа	Лыжная подготовка Техника перемещения на лыжах – движение по пересеченной местности	Практическ ое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
58.	30.01.23	30.01.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах – движение по пересеченной местности	Практическ ое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Наблюдение
59.	1.02.23	1.02.23	2 часа	Лыжная подготовка. Техника перемещения на лыжах – движение по пересеченной местности	Практическ ое занятие	Спортивная площадка ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
60.	3.02.23	3.02.23	2 часа	СФП. Техника потягивания из	Практическ ое занятие	Спортивны й зал	Наблюдение

				виса лежа на низкой перекладине		ГАПОУ НСТ	
61.	6.02.23	6.02.23	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса лежа на низкой перекладине	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
62.	8.02.23	8.02.23	2 часа	СФП. Техника потягивания из виса лежа на низкой перекладине	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
63.	10.02.23	10.02.23	2 часа	СФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
64.	13.02.23	13.02.23	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
65.	15.02.23	15.02.23	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение Самоанализ
66.	17.02.23	17.02.23	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
67.	20.02.23	20.02.23	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
68.	22.02.23	22.02.23	2 часа	СФП Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
69.	24.02.23	24.02.23	2 часа	СФП. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
70.	27.02.23	27.02.23	2 часа	СФП Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
71.	1.03.23	1.03.23	2 часа	СФП Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение

72.	3.03.23	3.03.23	2 часа	СФП Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
73.	6.03.23	6.03.23	2 часа	СФП. Прыжок в длину с разбега – одинарный	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Самоанализ
74.	10.03.23	10.03.23	2 часа	СФП Прыжок в длину с разбега – одинарный	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
75.	13.03.23	13.03.23	2 часа	СФП .Прыжок в длину с разбега – одинарный	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
76.	15.03.23	15.03.23	2 часа	СФП Прыжок в длину с разбега – тройной	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
77.	17.03.23	17.03.23	2 часа	СФП. Прыжок в длину с разбега – тройной	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
78.	20.03.23	20.03.23	2 часа	СФП. Прыжок в длину с разбега – тройной	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
79.	22.03.23	22.03.23	2 часа	СФП. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
80.	24.03.23	24.03.23	2 часа	СФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
81.	27.03.23	27.03.23	2 часа	СФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
82.	29.03.23	29.03.23	2 часа	СФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
83.	31.03.23	31.03.23	2 часа	СФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
84.	3.04.23	3.04.23	2 часа	СФП. Метание мяча 150г.на дальность	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ	Наблюдение

						НСТ	
85.	5.04.23	5.04.23	2 часа	СФП Метание мяча 150г.на дальность	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
86.	7.04.23	7.04.23	2 часа	СФП Метание мяча 150г.на дальность	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
87.	10.04.23	10.04.23	2 часа	СФП Метание мяча 150г.на дальность	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
88.	12.04.23	12.04.23	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
89.	14.04.23	14.04.23	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
90.	17.04.23	17.04.23	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
91.	19.04.23	19.04.23	2 часа	СФП Метание гранаты 500-700 г.на дальность	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
92.	21.04.23	21.04.23	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
93.	24.04.23	24.04.23	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
94.	26.04.23	26.04.23	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
95.	28.04.23	28.04.23	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
96.	3.05.23	3.05.23	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Лекция	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Наблюдение
97.	5.05.23	5.05.23	2 часа	СФП Стрельба из пневматической	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ	Наблюдение

				й винтовки		НСТ	
98.	8.05.23	8.05.23	2 часа	СФП Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Сдача контрольных нормативов
99.	10.05.23	10.05.23	2 часа	Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по ТБ	Лекция	Городская спортивная площадка ГТО	Опрос, самоанализ
100.	12.05.23	12.05.23	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	Городская спортивная площадка ГТО	Сдача контрольных нормативов
101.	15.05.23	15.05.23	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	Городская спортивная площадка ГТО	Сдача контрольных нормативов
102.	17.05.23	17.05.23	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	Городская спортивная площадка ГТО	Сдача контрольных нормативов
103.	19.05.23	19.05.23	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	Городская спортивная площадка ГТО	Сдача контрольных нормативов
104.	22.05.23	22.05.23	2 часа	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	Городская спортивная площадка ГТО	Сдача контрольных нормативов
105.	24.05.23	24.05.23	2 часа	Подведение итогов учебного года	Беседа	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Торжественная линейка
106.	26.05.23	26.05.23	2 часа	Подведение итогов учебного года. Проведение мастер-класса	Практическое занятие		Наблюдение
107.	29.05.23	29.05.23	2 часа	Подведение итогов учебного года. Награждение лучших обучающихся	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Торжественная линейка
108.	31.05.23	31.05.23	2 часа	Подведение итогов учебного года. Индивидуальные рекомендации	Практическое занятие	Спортивный зал ГАПОУ НСТ	Самоанализ

## Нормативы испытаний ВФСК ГТО

IV степень (13 - 15 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	или бег на 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Бег на 2000м,(мин,с)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6	8	12	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м, с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	9	11	14	-	-	-
	или на низкой перекладине 90см, раз	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16кг, к-во раз	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	35	-	-	-
	весом 500г, м	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

## Карточка

сбора начальных и контрольных показателей физической подготовленности

Ф.И. \_\_\_\_\_

№ п/п	Испытание	Результат
1.	Бег 30м.	
2.	Бег 60м.	
3.	Бег 100м.	
4.	Потягивание из вися на высокой /низкой перекладине	
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
7.	Челночный бег	
8.	Прыжок в длину с разбега	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	
11.	Метание гранаты 500/700г.	
12.	Бег на лыжах 3/5 км.	
13.	Кросс по пересеченной местности 3/5 км.	
14.	Туристический поход	