

Комитет по образованию администрации города Братска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
муниципального образования города Братска

Принята
на заседании педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол №1



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 4»

Г.П.Анисимова

«31» августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ШСК «Атлет»

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дмитренко Наталья Владимировна,
заместитель директора по ВР

г.Братск, 2024

Структура программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Ожидаемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

- 2.1. Условия реализации программы.
- 2.2. Формы аттестации.
- 2.3. Оценочные материалы.

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления стартового уровня. Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Актуальность программы состоит в том, она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым мы решаем социальную значимость нашей программы. В школе, наряду с другими, обучаются дети из Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, многие из них состоят на учете в органах системы профилактики, дети с ограниченными возможностями здоровья, с умственной отсталостью, поэтому целесообразно создание школьного спортивного клуба «Атлет». Посещая его ребята и их родители (законные представители) могут вместе заниматься спортом, сохраняя и укрепляя здоровье, решая проблему занятости детей во внеурочное время.

Новизна нашей программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале или на стадионе.

Адресат: участниками программы являются учащиеся 1–9 классов 7 –17лет МБОУ «СОШ № 4». Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья. Каждый год создается актив клуба, которые являются организаторами соревнований, турниров, праздников и выполняют функции судей на соревнованиях.

Отличительная особенность программы в вариативности деятельности школьников, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в спортивную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

Объем программы дополнительного образования 34 часа в год, **срок освоения программы** 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Форма занятий очная, основные формы работы: практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

- приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности и различные культурно-оздоровительные акции для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные

- формировать знания и умения в области ЗОЖ
- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

Развивающие

- формировать навыков судейства;
- обеспечить развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

Воспитательные

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся.
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы.

Организационно - педагогическая работа			
№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Обсуждение и утверждение плана работы на учебный год	Сентябрь 2024.	Руководитель ШСК
2	Составление режима работы спортивных секций	Сентябрь 2024г.	Руководитель ШСК
3	Составление плана спортивно-массовых мероприятий на учебный год	Сентябрь 2024г.	Руководитель ШСК, члены ШСК
4	Подготовка спортивного зала и площадок. Подготовка команд участников	В течение года	Члены ШСК, учитель физической культуры
5	Оформление интернет-страницы клуба	В течение года	Ответственный за школьный сайт
Учебно - воспитательная работа			
6	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей	В течение года	Члены ШСК
7	Привлечение родителей (законных представителей) для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки	В течение года	Классные руководители
8	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Члены ШСК
Методическая работа			
9	Посещение совещаний, семинаров по вопросам организации деятельности школьных спортивных клубов в очном формате и формате ВКС	В течение года	Руководитель ШСК
10	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность спортивных клубов	Сентябрь 2024г.	Руководитель ШСК, члены ШСК
Спортивно - массовая работа			
11	Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий	Сентябрь 2024г.	Руководитель ШСК, члены ШСК
12	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников	В течение года	Члены ШСК
13	Обеспечение участия команд клуба в муниципальных, региональных соревнованиях и соревнованиях среди спортивных клубов	В течение года	Члены ШСК
Контроль и руководство			
14	Посещение учебно-тренировочных занятий	В течение года	Руководитель ШСК
15	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Руководитель ШСК, члены ШСК
16	Корректировка работы клуба	В течение года	Руководитель ШСК
Финансово - хозяйственная деятельность			
17	Приобретение призов, наградных материалов	В течение года	Руководитель ШСК
18	Подготовка школьной спортивной площадки	В течение года	

Учебно-тематический план

№	Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства	1	-	1
2	Спортивные праздники	-	5	5
3	Соревнования	-	7	7
4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»	1	10	11
5	Спортивные массовые мероприятия	-	10	10
	Итого:	2	32	34

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря формы одежды. Правила организации соревнований, судейство, ведение протокола.

2. Спортивные праздники

2.1 «Открытие Школьного спортивного клуба»

2.2 Туристический слет

2.3 Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества

2.4 «Зимние забавы»

2.5 «Широкая масленица»

3. Соревнования

3.1 Соревнования по баскетболу

3.2 Новогодняя спартакиада

3.3 Соревнования по волейболу

3.4 Лыжная эстафета

3.5 «Движение – жизнь, когда по правилам». Эстафеты по ПДД

3.6 Спортивные соревнования «На пути к ГТО!»

3.7 Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы

4. Выполнение норм ВФСК «ГТО»

4.1 Теория: Правила выполнения норм ГТО, виды испытаний, ступени, количество нормативов на знак.

4.2 Бег 30м, 60м, 100м

4.3 Бег 1, 1,5 2 км.

4.4 Челночный бег 3х10

4.5 Прыжок с места

4.6 Метание

4.7 Пресс, наклон

- 4.8 Подтягивание
- 4.9 Отжимание
- 4.10 Бег на лыжах
- 4.11 Кросс по пересеченной местности 2,3 км
- 5. Спортивные массовые мероприятия**
- 5.1 Подвижные игры «Веселое настроение»
- 5.2 Катание на картингах
- 5.3 Оздоровительная ходьба
- 5.4 «Горячий лед» катание на коньках
- 5.5 Братская лыжня
- 5.6 Велоспорт «Безопасное колесо»
- 5.7 «Фитнес – зарядка для всех»
- 5.8 Веселые старты «Гонка за лидером»
- 5.9 «Десант здоровья»
- 5.10 Спортивно-игровая программа «Спорт любить – сильным и здоровым быть!»

1.4. Ожидаемые результаты

Знают

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

Умеют

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения для успешной сдачи норм ГТО;
- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Владеют

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

Способы определения результативности: наблюдение, мониторинг общефизических, показателей по нормативам ГТО, успешность игровой деятельности итоги соревнований, турниров, праздников.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение

Спортивные залы, школьный стадион, лыжная база, каток, картодром.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, комплекты лыж).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки , футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).

1. Щиты с кольцами - 6
2. Конусы - 12
- 3 Секундомер -1
4. Гимнастические скамейки - 8
5. Гимнастические маты - 8
6. Скакалки - 25
7. Мячи набивные различной массы - 10
8. Сетка волейбольная - 1
9. мячи волейбольные - 8
10. Мячи баскетбольные - 8
11. Насос ручной - 1
12. Рулетка - 1
13. Мячи для метания - 6
14. Гранаты для метания - 6.
15. Комплект лыж – 23 пары.

Кадровое обеспечение: учителя физической культуры.

2.2 Формы аттестации

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 1-5 ступень (получение знака)
2. Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры;
3. Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня. Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

2.3 Оценочные материалы

1. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса	2	3	4	-	-	-

	на высокой перекладине (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

(ГТО) (далее- Комплекс)<***>						
---------------------------------	--	--	--	--	--	--

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
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, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количес тво раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 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	27	32	42	24	27	36

	спине (количество раз за 1 мин)						
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Б ег 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, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из	+3	+5	+9	+4	+6	+13

	положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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 (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход	5					

с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <****>						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>	7	7	8	7	7	8

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой зна к	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	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 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	24	36	8	10	15

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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 (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (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 5 км (мин, с) <*>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной 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 пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	15	20	25	15	20	25

	дистанция – 10 м (очки) <***>						
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «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					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>	7	8	9	7	8	9

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2	-	-	-	12.00	11.20	9.50

	км (мин, с)						
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
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 (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-

	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной 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 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 стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «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					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество		7	8	9	7	8	9

испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>						
---	--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА,** Анисимова Галина
Павловна, директор школы

14.10.24 04:59 (MSK) Сертификат 15094992CAC246B898C35BDEA17C1B43