

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №27 им.Ю.С.Кучиева

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
«1»сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внекурчной деятельности «К вершинам ГТО» для обучающихся 5-9
классов

Учитель физкультуры Туаева В.Б.

Владикавказ 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» реализуется в единстве с учебным предметом «Физическая культура».

В программе учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы является 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности

обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание программы курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, на уровне основного общего образования, – 306 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание

объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования у обучающегося будут

сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствуясь требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения

травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать правильное выполнение тестов ВФСК «ГТО»

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять упражнения и демонстрировать правильное выполнение тестов ВФСК «ГТО» в своей возрастной категории;

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствуясь правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по

пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- Выполнять и демонстрировать тесты норм ВФСК «ГТО» в своей возрастной категории;
- 9.3.4. *К концу обучения в 8 классе* обучающийся научится:
 - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

Содержание состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

5 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей:

метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль

ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

6 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, подниманиетуловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту,

поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнера, выпады вперед и в сторону, полушагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

7 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.

Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.

Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия;

техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

8 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль

ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в

положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«К ВЕРШИНАМ ГТО»

5 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Форма организации деятельности
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	Практикум
2.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования	1	Практикум
3.	Стартовый контроль.	1	Соревнование
4.	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум
5-6	История появления ВФСК «ГТО». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	Беседа Практикум
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
9.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
10.	Эстафетный бег	1	Соревнование
11	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	Практикум
12.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Круглый стол с медицинским работником школы
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Практикум
15-16	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах до 3	2	Практикум
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1	Практикум
18.	Эстафеты на лыжах.	1	Соревнование
19-20	Промежуточный контроль	2	Соревнование
21-22	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Соревнование
23-24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Практикум
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1	Круглый стол
26.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения	1	Практикум

	для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
27	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум
29-30	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2	Соревнование
31-32	Итоговый контроль.	2	Соревнование
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Соревнование
Итого			34

6 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег.	1	Практикум
2.	Повторение техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением до 10 м.	1	Практикум
3-4	Стартовый контроль.	2	Практикум
5.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум
6.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум Беседа
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
9.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
10.	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Практикум
11.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	Практикум
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
13.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Круглый стол с медицинским работником

15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Практикум
16-17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Практикум
18-19	Промежуточный контроль.	2	Практикум
20	Эстафеты на лыжах.	1	Практикум
21-22	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Практикум
23-24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2	Практикум
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
27	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум
29-30	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Практикум
31-32	Итоговый контроль.	2	Практикум
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Практикум
Итого			34

7 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	Практикум
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Практикум
3-4	Стартовый контроль.	2	Практикум
5.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум
6.	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Соревнование
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум

9.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
10.	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Практикум
11.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	Практикум
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
13	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Круглый стол с медицинским работником
14-15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	Практикум
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Практикум
17-18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2	Практикум
19-20	Промежуточный контроль.	2	Соревнование
21	Эстафеты на лыжах.	1	Соревнование
22-23	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Соревнование
24-25	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	2	Практикум
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум
27	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум
30	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум
31-32	Итоговый контроль.	2	Соревнование
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Соревнование
Итого		34	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	Практикум
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Практикум
3-4.	Стартовый контроль.	2	Практикум
5.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
9.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
10.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Практикум
11.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	Практикум Беседа
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
13	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
14-15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	Спортивно-познавательная игра
16-17	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	Практикум
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1	Практикум
19-20	Промежуточный контроль.	2	Соревнование
21-22	Эстафеты на лыжах.	2	Соревнование
23-24	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Соревнование
25.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	Практикум
26.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум

27	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум
30	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум
31-32	Итоговый контроль.	2	Соревнование
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Соревнование
Итого			34

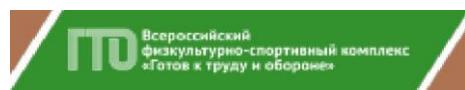
9 КЛАСС

№ п/п	тема	Количество часов	Форма проведения
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	тренировка, соревнования
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
3-4	Стартовый контроль.	2	соревнования
5.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
10.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
11.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	тренировка
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
13.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном	1	тренировка

	темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	соревнования
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	тренировка
16-17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	тренировка
18-19	Промежуточный контроль.	2	соревнования
20	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
21-22	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	соревнования
23-24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	2	тренировка
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
26-27	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
30	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
31-32	Итоговый контроль.	2	соревнования
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	соревнования
Итого			34

ПРИЛОЖЕНИЕ

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

ЧЕТВЕРТАЯ СТЕПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 15 лет включительно)

№*	Мамненование иСпытаниR	Мальчиши						ДСВочаи <small>Четвертая степень включает все виды испытаний</small>
		Испытаний (ТЖЕТЫ) нD ВвабОД'у	9,2	8,5	77	9.6	8.9	
5.	Челночный бег 5x10 м (с)	9,2	8,5	77	9.6	8.9	810	спортивные испытания
6.	Прыжок в длину с неста толичком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	367	спортивные испытания
6.	Поднимание туловища из шестияния лягушка из (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	51	41	спортивные испытания
	<u>150 г (м)</u>	25	27	54	15	[9	23	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:38	1:18	0:58	1:58	t.23	t.33	
	Стрельба из поло>кения снайпер с опором лоботем о жюри и в шофф для винтовки. дистанция 10 м из пневматической винтовки Е открытый прицел (очки) или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	9	8	20	9	15	20	спортивные испытания
	ГУДШСЧНЫЙ шотланд с шоффом протяжногтю не менее 5 см (йо чнч ятво нв&ылов)	5	7	3	5	7		
	Количество физических качеств. специфичных прикладным навыкам оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	спортивные испытания
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	спортивные испытания

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

№ п/п		Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные науки и умения
			Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2		Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9		
2.	Бег на 1500 м (мин, -)	8:20	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03		Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10		
3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:30	17:15		Сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (*жиесаора)	10	1d	24	8	12	18		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18		6	9	15		Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13		



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

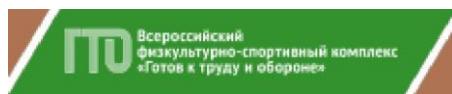
№ п/п		Наименование испытания (теста)	Наиболее высокий результат						Физическое качество, при- ладные навыки и умения
			Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)									
1.	бег на 30 м (с)	5,4	10	4,6	5,7	5,3	4,9		Скоростные возможности
	Бег на 50 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5		
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	L1:27	9:55		Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40		
3.	Подтягивание из виса на высоте 1 м (количество раз)	5	9	13	-	-	-		Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перегородке 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15		Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)



ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)



№ Название испытаний

нотии

Девушки

желательные показатели при наивысшей ступени

Испытания (тесты) по выбору

	3x1D + JC	8.2	7.7	7.t	9.1	8.7	7.9	Скоростно-координационные способности
--	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------------------------------------

Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)	267	19.5	118	348	162	183	
--	-----	------	-----	-----	-----	-----	--

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине на колени в течение 30 секунд (или количество раз за 1 минуту)

Мыание мяча в беге 150 г (количество раз за 1 минуту)	30	38	41	19	21	27	
---	----	----	----	----	----	----	--

Плавание на спине на 50 м [минуты, секунды]	1:27	1.19	0:54	1:52	1:18	2:01	
---	------	------	------	------	------	------	--

Средьльба из положения сидя или стоя с опорой из отверстиями	15	20	18	15	70	25	
--	----	----	----	----	----	----	--

7. Подъем из положения сидя с опорой из открытым прищепом или из пневматической винтовки с дноопреческой прищепой либо из пневматической винтовки с дноопреческой прищепой либо из пневматической винтовки с дноопреческой прищепой

•спектр многообразия видов спорта	18	25	30	18	25	30	
-----------------------------------	----	----	----	----	----	----	--

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
---------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

Примечание: Помощь с проверкой туристских навыков и яженность не более 10 км [коэффициент]	3	5	7	3	5	7	
--	---	---	---	---	---	---	--

8. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--

9. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--

10. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--

11. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--

12. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--

13. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--

14. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--

15. Плавание на спине в беге 50 м [минуты, секунды]

Самозимпакт 33 ОЖК ЯКОЖКИ	5	5	6	5	5	6	
---------------------------	---	---	---	---	---	---	--