

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Лицей сервиса и промышленных технологий»**

**Рассмотрено и принято**  
На заседании Педагогического Совета  
Санкт-Петербургского  
государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения  
«Лицей сервиса и промышленных  
технологий»  
Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

**Утверждено**  
Приказ № 325/1 от 30.08.2023г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«Лицей сервиса и промышленных  
технологий»



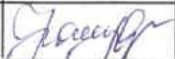
**«МНОГОБОРЬЕ ГТО»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 1 год

г. Санкт-Петербург  
2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработчик</i>	<i>Педагог ДО</i>	<i>Рогов С.М.</i>		
<i>Согласовано</i>	<i>Методист</i>	<i>Котова Н.Ю.</i>		

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качества и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большой степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки занимающихся высокого класса. Под этим понимается развитие, например, силовых качеств; силовая выносливость; скоростная выносливость, ловкость.

### Цели и задачи программы:

- содействовать укреплению здоровья, физического развития подростков;
- формировать и совершенствовать умения и навыки в таких двигательных действиях, как ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, и в др. спортивных упражнениях;
- способствовать развитию основных двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, мышечная сила, гибкость);
- прививать санитарно-гигиенические навыки;
- сообщать сведения из области физической культуры и спорта;
- воспитывать привычки систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа рассчитана на девочек и мальчиков 15-23 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом. Набор в группу свободный.

Программа рассчитана на 1 год обучения и 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся. Поэтому задачи развития этих способностей считается такой же важной как и задача обучения.

### К окончанию учебного года обучающиеся должны знать:

- основы знаний гигиены, сна, питания, труда и отдыха;
- влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, ц.н.с. и др;
- основные компоненты физической культуры личности;
- развитие волевых, силовых и нравственных качеств;
- основные приемы самоконтроля.

### Должны уметь:

- соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей:
  - Скоростные особенности: бег 30 м.с.: 5,5 – 4,9 (мальчики); 5,9 – 5,3 (девочки)
  - Скоростно-силовые способности: челночный бег 3 X10 м: 8,7 – 8,00 (мальчики); 9,4 – 8,8 (девочки)
  - Выносливость: 6 минутный бег, м: 180 – 250 (мальчики); 160 – 185 (девочки)
  - Гибкость: наклон вперед из положения стоя: 7 – 10 (мальчики); 12 – 13 (девочки)
  - Силовые способности:
  - Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) на низкой перекладине из вися (девочки): 8 – 10 (мальчики); 13 – 15 (девочки)
- пользоваться тренажерами;
- соблюдать общекультурные нормы программы.

Результативностью обучения может выступать участие в соревнованиях и конкурсах.

### Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности при занятиях ОФП	2		2
2	Правила поведения на занятиях.	1	1	2
3	Гигиена в ОФП, личная гигиена.	1	1	2
4	Гигиена, одежда и обув.	2		2
5	Уход за телом.		2	2
6	Гигиена спортивных сооружений.		2	2
7	Высокий и низкий старт. Эстафетный бег.	2		2
8	Бег 60 м.		2	2
9	Челночный бег 4x10 м.		2	2
10	Бег с преодолением препятствий.		2	2
11	Бег в равномерном темпе до 20 – 25 минут.		2	2
12	Кросс до 3000 м.		2	2
13	Совершенствование длительного бега.		2	2
14	Метание гранаты.		2	2
15	Метания набивного мяча.		2	2
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.		2	2
17	Прыжки в длину с разбега.		2	2
18	Прыжки в длину с места.		2	2
19	Прыжки в высоту с разбега		2	2
20	Прыжки со скакалкой.		2	2
21	Прыжки с ноги на ногу.		2	2
22	Многоскоки.		2	2
23	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	2		2
24	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.		2	2
25	Комплекс упражнений с гантелями.		2	2
26	Упражнения с партнёром.		2	2
27	Комплекс ритмической гимнастики.		2	2
28	Упражнения с отягощением.		2	2
29	Упражнения на гимнастических снарядах.		2	2
30	Висы и упоры.		2	2
31	Опорный прыжок.		2	2
32	Длинный кувырок через препятствие.		2	2
33	Стойка на голове и руках.		2	2
34	Стоя на коленях наклон назад.		2	2
35	Стойка на руках с помощью.		2	2
36	Переворот боком.		2	2
37	Комбинации из ранее освоенных элементов.		2	2
38	Правила работы на тренажерах.		2	2
39	Знакомства с тренажерами.		2	2
40	Тренировка на тренажёрах.		2	2
41	Работа на тренажерах.		2	2
42	Упражнения на тренажёрах.		2	2
43	Способы работы на тренажерах.		2	2

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
44	Организация и проведение игр и соревнований.		2	2
45	Игра на развития быстроты.		2	2
46	Игра на развития выносливости.		2	2
47	Игра на развития ловкости.		2	2
48	Игра на развития скоростно-силовых качеств.		2	2
49	Бег 100м.		2	2
50	Кросс 3км.		2	2
51	Преодоление полосы препятствий.		2	2
52	Повторный бег 5-6 по 30 м.		2	2
53	Диагностика.		2	2
54	Повторный бег 5-6 по 30 м.		2	2
55	Правила составления тренировочного комплекса упражнений		2	2
56	Правила питания в процессе тренировок		2	2
57	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.		2	2
58	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса..		2	2
59	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений		2	2
60	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.		2	2
61	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей		2	2
62	Подтягивание мз положения виса, лежа.		2	2
63	<b>Челночный бег 4x10 м.</b>		2	2
64	Бег с преодолением препятствий.		2	2
65	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.		2	2
66	<b>Кросс до 3000 м.</b>		2	2
67	Совершенствование длительного бега.		2	2
68	Метание гранаты.	2		2
69	Метания набивного мяча.		2	2
70	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.		2	2
71	Прыжки в длину с разбега.		2	2
72	Подведение итогов.		2	2
Итого		12	132	2

### Содержание программы

Вводное занятие. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Правила поведения на занятиях. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Спортивный костюм и обувь.

## 1. Гигиена в ОФП.

ОФП и здоровье, личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом. Закаливание, вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Гигиена одежды и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

## 2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Бег медленный, переменный по пересеченной местности, ускоренный, со сменой направлений, с прыжками вверх – в стороны, с высокими подниманием колен, с отягощениями, по песку, по мелководью, в гору и с горы, по ступенькам вверх, семенящий и челночный бег, бег с преодолением препятствий. Бег до 3000, повторный бег 5-6 по 30 м.

## 3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения с набиванием мяча: перекатывание мяча с боку, под ногами, сидя на земле, перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами – снизу, вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками.

Метание теннисных мечей на дальность. Подскок на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Выпрыгивание вверх. Прыжки со скалкой в максимальном темпе. Многоскоки. Приседание на двух ногах на быстроту. Прыжки в длину с места со скоростного разбега. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега.

## 4. Упражнения и игры на развитие ловкости.

Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад.

## 5. Работа на тренажерах.

Знакомство с тренажерами. Правила работы на тренажерах техника безопасности при занятиях на тренажерах. Способы работы на тренажерах. Тренировка на тренажерах.

## 6. Организация и проведение игр и соревнований.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Организация и проведение ГТО.

## 7. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Диагностика.

### **Список литературы**

1. Клусов Н.П. Цурувн А.А. Стадионы во дворе. М., 2019 г.
2. Литвинов Е.Н. Любомирский Л.Е. Мейкосон Г.Б., Как стать сильным и выносливым. М., 2018 г.
3. Портных Ю.И. Спортивные игры . М., 2019 г.
4. Справочник учителя физической культуры. М., 2019 г.

5. Яковлев В.Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М., 2018 г.
6. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2015 г.
7. Журнал «Физическая культура в школе»
8. Журнал «Физкультура и спорт».
9. Программа А.Г.Матвеева «Физическая культура, 5-11 классы» - М.: Просвещение, 2021 г.
10. 10.. Л.В. Былеева. Подвижные игры. - М.2020
11. 11.. Примерные программы по учебным предметам. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. - М.: Просвещение, 2020
12. Урок физкультуры «Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры 5-9 классы» Г.И.Бергер, К.Г.Бергер 2018 г

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы IV ступень школьников 13, 14 и 15 лет

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

#### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
5.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
7	Метание мяча весом 150г (метров)	40	35	30	26	21	18
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:45	18:45	19:30	21:30	22:30
8.2	или бег на лыжах 5км	26:00	27:15	28:00	-	-	-
8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
9	Плавание 50м (мин:сек)	0:43	без учёта времени	без учёта времени	1:05	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

#### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6	8	7	6



**V СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
5.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
7	Метание мяча весом 150г (метров)	40	35	30	26	21	18
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:45	18:45	19:30	21:30	22:30
8.2	или бег на лыжах 5км	26:00	27:15	28:00	-	-	-

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
9	Плавание 50м (мин:сек)	0:43	без учёта времени	без учёта времени	1:05	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

#### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6	8	7	6

#### VI степень мужчины

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок	МУЖЧИНЫ 25-29 лет золотой значок	МУЖЧИНЫ 25-29 лет серебряный значок	МУЖЧИНЫ 25-29 лет бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13,5	14,8	15,1	13,9	14,6	15,0

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок	МУЖЧИНЫ 25-29 лет золотой значок	МУЖЧИНЫ 25-29 лет серебряный значок	МУЖЧИНЫ 25-29 лет бронзовый значок
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:30	13:30	14:00	12:50	13:50	14:50
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	12	10	9
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	40	30	20	40	30	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	7	6	10	6	5

#### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	430	390	380
5.2	или прыжок в длину с места (см)	240	230	215
6	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	37	35	33
7.1	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	23:30	25:30	26:30
7.2	или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание 50м (мин:сек)	0:42	без учёта времени	без учёта времени
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15
9.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км
11	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20

#### VI ступень женщины

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года золотой значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года серебряный значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	16,5	17,0	17,5

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года золотой значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года серебряный значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года бронзовый значок
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:30	11:15	11:35
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года золотой значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года серебряный значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270
5.2	или прыжок в длину с места (см)	195	180	170
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34
7	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	21	17	14
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	18:00	19:30	20:20
8.2	или бег на лыжах 5км (мин:сек)	31:00	35:00	37:00
8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
9	Плавание 50м (мин:сек)	1:10	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20