

**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»




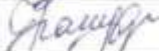
Ю.В. Богданова

**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 2 года

г. Санкт-Петербург
2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработчик</i>	<i>Педагог ДО</i>	<i>Капустин В.Б.</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.

Программа «ОФП с элементами волейбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества; физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом; совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры - волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом.
- Владение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

Углубленный - развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Набор осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы второго года обучения формируются из обучающихся 15-23 года, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения. Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора учащихся в спортивную секцию: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Наполняемость в группах составляет 15 человек.

Программа рассчитана на 2 года обучения на 576 часов.

Соответственно занятия проводятся 2 раза в неделю по 4 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 см
8,7 – 8,00 (мальчики); 9,4 – 8,8 (девочки)
- Выносливость: 6 минутный бег, м.
1800 – 250 (мальчики); 160 – 185 (девочки)
- Гибкость: Наклон вперед из положения стоя.
7 – 10 (мальчики); 12 – 13 (девочки)
- Силовые способности: Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) на низкой перекладине из виса (девочки).
8 – 10 (мальчики); 13 – 15 (девочки)
- пользоваться тренажерами.

Результативностью обучения можно считать участие в соревнованиях и конкурсах.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строгие. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Формы диагностики:

1. Анкетирование (при приеме в секцию)
2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
3. Учетная карточка участника соревнований различных категорий.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

Учебно-тематический план 1 и 2 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	-
2.	Правила игры.	10	4	6
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	130	-	130
4.	Техника игры.	210	24	186
5.	Тактика игры.	142	12	130
6.	Инструкторская и судейская практика.	32	8	24
7.	Организация и участие в соревнованиях.	44	6	38
8.	Итоговое занятие.	4	-	4
	Всего по программе	576	58	518

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях.
Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм.
Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием

мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4 Техника игры

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5 Тактика игры

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Тема 6 Инструкторская и судейская практика

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях.

Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и

нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лицея. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические

действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Список литературы для учителя:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2016.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2015
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2016.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2011.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2014.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2016.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2012.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2010

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2016 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2012.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2012.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2012.

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

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

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ
		18-24 года золотой значок	18-24 года серебряный значок	18-24 года бронзовый значок	25-29 лет золотой значок	25-29 лет серебряный значок	25-29 лет бронзовый значок
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	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ
		18-24 года золотой значок	18-24 года серебряный значок	18-24 года бронзовый значок	25-29 лет золотой значок	25-29 лет серебряный значок	25-29 лет 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	240	230	225
6	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	37	35	33	37	35	33
7.1	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	24:00	26:00	27:00
7.2	или кросс на 5км 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
8	Плавание 50м (мин:сек)	0:42	без учёта времени	без учёта времени	0:43	без учёта времени	без учёта времени
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
9.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ	МУЖЧИНЫ
		18-24 года золотой значок	18-24 года серебряный значок	18-24 года бронзовый значок	25-29 лет золотой значок	25-29 лет серебряный значок	25-29 лет бронзовый значок
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км
11	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

VI ступень женщины

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
		18-24 года золотой значок	18-24 года серебряный значок	18-24 года бронзовый значок	25-29 лет золотой значок	25-29 лет серебряный значок	25-29 лет бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	16,5	17,0	17,5	16,8	17,5	17,9
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:30	11:15	11:35	11:00	11:30	11:50
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	20	15	10
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10	14	12	10
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8	13	9	7

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
		18-24 года золотой значок	18-24 года серебряный значок	18-24 года бронзовый значок	25-29 лет золотой значок	25-29 лет серебряный значок	25-29 лет бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	-	-	-

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года золотой значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года серебряный значок	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года бронзовый значок	ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет золотой значок	ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет серебряный значок	ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет бронзовый значок
5.2	или прыжок в длину с места (см)	195	180	170	190	175	165
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	40	35	30
7	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	21	17	14	19	16	13
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	18:00	19:30	20:20	18:00	20:00	21:00
8.2	или бег на лыжах 5км (мин:сек)	31:00	35:00	37:00	32:00	36:00	38:00
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)	1:10	без учёта времени	без учёта времени	1:14	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 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20