

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью»

реализуется в 10 - 11 классах, общее число часов для изучения составляет 68 часов, 1 час в неделю .

Сроки реализации: 34 учебные недели.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество- это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Раздел 2. Развитие быстроты.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Раздел 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения

принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Раздел 4. Развитие гибкости.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие

приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в samozaxvate, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Учащиеся должны знать:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Учащиеся должны уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

Тематическое планирование 10 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды и формы организации учебных занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Знания о ГТО. Входное тестирование. Подвижные игры с мячами.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
3	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
4	Метание из разных положений на дальность.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
5	Метание мяча на дальность	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
6	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
7	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
8	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. П/ игры .Упражнения на основные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
9	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

10	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
11	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
12	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
13	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Подтягивание и отжимание Полугодовой контроль. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
14	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
15	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
16	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту . Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
17	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
19	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
20	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
21	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конец в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
22	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
23	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
24	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
25	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
26	Прыжки в длину с разбега	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

27	Прыжки в длину с разбега	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
28	Метание из разных положений на дальность	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
29	Метание из разных положений на дальность	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
30	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
31	Бег 60 и 100м.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
32	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
33	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО. Итоговый контроль	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
34	Равномерный бег до 1000 метров. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. П/игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

Тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды и формы организации учебных занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Знания о ГТО. Входное тестирование. Подвижные игры с мячами.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

3	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
4	Метание из разных положений на дальность.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
5	Метание мяча на дальность	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
6	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
7	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
8	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. П/ игры .Упражнения на основные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
9	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
10	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
11	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в виси (мальчики); в виси лежа (девочки). Перетягивание каната.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
12	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

13	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Подтягивание и отжимание Полугодовой контроль. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
14	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
15	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
16	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту . Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
17	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
19	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
20	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
21	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конец в ширину.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

	Эстафеты на развитие прыгучести.			
22	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
23	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
24	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
25	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
26	Прыжки в длину с разбега	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
27	Прыжки в длину с разбега	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
28	Метание из разных положений на дальность	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
29	Метание из разных положений на дальность	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
30	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

31	Бег 60 и 100м.	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
32	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
33	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО. Итоговый контроль	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee
34	Равномерный бег до 1000 метров. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. П/игры	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb37ee

Учебно-методическое обеспечение:

Авторская программа курса внеурочной деятельности (Григорьев Д. В., Куприянов Б. В. Программы внеурочной деятельности. Москва «Просвещение», 2011г.)

Формой контроля являются контрольные упражнения.

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	

2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с	15	20	25	15	20	25	

	открытым прицелом							
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Участники тестирования	Юноши			Девушки				
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков,	5	5	6	5	5	6		

оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6