

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
"Средняя общеобразовательная школа № 56"

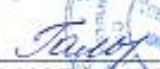
"Принята"

На заседании педагогического
Совета

Протокол 1 от 28 августа 2024 г.

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ № 56"

 Т.Л. Гальнская
Приказ № 110Л/2 от 28 августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

"Биатлон"

физкультурно-спортивной направленности

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Леветчук Н.Н.
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

Курган, 2024 г.

1.Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
Направленность программы	физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196). - выполнение поручения Губернатора Курганской области В.М Шумкова (ГГ-01-87/22) от 21.07.2022 г
Актуальность программы	Создана на основании Поручений Президента В. В. Путина по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 10 сентября 2021 года (1919. п.1г; 1919. п.1ж; 1919.п.2; 1919.п 36; 1919. п.4в; 1919. п.4д; 1919. п. 11а-2). Соответствие государственному, социальному заказу/запросам родителей и детей и в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами , приобщение школьников к изучению элементов биатлона
Отличительные особенности программы	Особенности данной программы заключаются в следующем: - направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями; - объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.
Адресат программы	Программа рассчитана на школьников 12-17 лет. Она носит физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции.
Срок реализации (освоения) программы	Один год. Периодичность проведения занятий – один раз в неделю по 1 часа.
Объем программы	Общее количество часов в год обучения: 34 часа
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Очная. Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учебно-тренировочные занятия; с использованием биатлонных комплексов и электронного обучения, ИКТ. Состав обучающейся группы: неоднородный (девушки и юноши). Наполняемость группы – не менее 15 человек (возрастная категория: 5-7 классы, 8-9 классы и 10 – 11 классы, рекомендовано по 5-6 человек из каждой возрастной категории из них 2-3 юноши и 2-3 девушки) Продолжительность занятий 1 час Особенности организации образовательного процесса Учебно-тренировочный процесс, включает в себя три этапа: 1. Подготовительный: - теоретическая подготовка; - практическая подготовка; 2. Соревновательный: - контрольные упражнения (тесты), соревнования; 3. Восстановительный: - воспитательная работа и психологическая подготовка к самостоятельной деятельности
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся (по необходимости) или создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе.
Уровни сложности содержания программы	Базовый
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	Цель программы: развитие «школьного биатлона», как базовый вид спортивного многоборья ВФСК ГТО с использованием средств физической и специальной подготовки, укрепление здоровья школьников и их участие в соревнованиях «Биатлон в школу». Задачи: - Оздоровительные задачи: - охрана и укрепление здоровья учащихся; - достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения; - повышение умственной и физической работоспособности. - Образовательные задачи: - формирование двигательных умений и навыков с помощью упражнений общефизической, специальной физической подготовки; - развитие двигательных способностей посредством технико - тактической и стрелковой подготовки на занятиях с элементами «Биатлона»; - Воспитательные задачи: - формирование интереса и потребности в занятиях с элементами «Биатлона»; - воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств. В результате прохождения программы учащиеся Научатся: в сфере предметных результатов - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - организовывать самостоятельные разминки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; - выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности; - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; - пробегать с максимальной скоростью челночный бег 5х10 м ; - пробегать с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта; - пробегать с максимальной скоростью 300 м из положения высокого старта; - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - выполнять подъем туловища из положения лежа с фиксацией стоп ног ; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; - метать гранату (девушки – 500 гр, юноши – 700 гр) на дальность; - тренироваться в упражнениях общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (ОФП) с учетом индивидуальных и возрастно – половых особенностей; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических

	качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять стрельбу по мишенным установкам / стрельба по мишеням; • участвовать в соревнованиях по школьному биатлону. в сфере метапредметных результатов: • ставить цели и задачи на каждом занятии; • планировать учебную деятельность на занятии и дома; • осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности; • работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; • излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи; • осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку; • работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. в сфере личностных результатов • оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий; • контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами). Получат возможность научиться: в сфере предметных результатов • организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; • оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; • описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. в сфере метапредметных результатов • анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию; • выполнять сбор информации в несложных случаях; • публично представлять результаты учебных достижений. • выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. в сфере личностных результатов • формировать портфолио учебных достижений с помощью участия на различных этапах соревнований «Биатлон в школу»; • использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. По окончании обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к занятиям школьным биатлоном. Появляется интерес к регулярным занятиям и участию на различных этапах соревнований «Биатлон в школу», росту их спортивного мастерства. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольное тестирование и результаты достижений на соревнованиях.
3.1. Рабочая программа	

Учебный план	Учебный план <table><tr><th rowspan="3">Название раздела программы</th><th colspan="3">год обучения</th></tr><tr><th colspan="3">Количество часов</th></tr><tr><th>всего</th><th>теория</th><th>практика</th></tr><tr><td>Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Техника безопасности на занятиях школьным биатлоном</td><td>0,5</td><td>0,5</td><td>-</td></tr><tr><td>Теоретическая подготовка</td><td>1</td><td>1</td><td>-</td></tr><tr><td>Практическая подготовка</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Общая физическая подготовка</td><td>5</td><td>1</td><td>5</td></tr><tr><td>Специальная физическая подготовка</td><td>9</td><td>в процессе занятий</td><td>9</td></tr><tr><td>Технико – тактическая и стрелковая подготовка</td><td>16</td><td>2</td><td>13</td></tr><tr><td>Соревнования</td><td>1</td><td>-</td><td>1</td></tr><tr><td>Контрольные упражнения (тесты)</td><td>1</td><td>-</td><td>1</td></tr><tr><td>Воспитательная работа и психологическая подготовка</td><td>0,5</td><td>0.5</td><td>0,25</td></tr><tr><td>Итого</td><td>34</td><td>5</td><td>29</td></tr></table>	Название раздела программы	год обучения			Количество часов			всего	теория	практика	Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Техника безопасности на занятиях школьным биатлоном	0,5	0,5	-	Теоретическая подготовка	1	1	-	Практическая подготовка				Общая физическая подготовка	5	1	5	Специальная физическая подготовка	9	в процессе занятий	9	Технико – тактическая и стрелковая подготовка	16	2	13	Соревнования	1	-	1	Контрольные упражнения (тесты)	1	-	1	Воспитательная работа и психологическая подготовка	0,5	0.5	0,25	Итого	34	5	29
Название раздела программы	год обучения																																																		
	Количество часов																																																		
	всего	теория	практика																																																
Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Техника безопасности на занятиях школьным биатлоном	0,5	0,5	-																																																
Теоретическая подготовка	1	1	-																																																
Практическая подготовка																																																			
Общая физическая подготовка	5	1	5																																																
Специальная физическая подготовка	9	в процессе занятий	9																																																
Технико – тактическая и стрелковая подготовка	16	2	13																																																
Соревнования	1	-	1																																																
Контрольные упражнения (тесты)	1	-	1																																																
Воспитательная работа и психологическая подготовка	0,5	0.5	0,25																																																
Итого	34	5	29																																																
Содержание программы	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Тема 1. Вводный блок Теория – 0,25 часа - Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях. - Техника безопасности при занятиях биатлоном Причины, вызывающие травматизм, потертости на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, стрельбищу, оружию, инвентарю, одежде, обуви. Требования, предъявляемые к хранению оружия ; инструктаж по технике безопасности и правилам переноса, хранения и обращения с орудием в закрытых тирах. Безопасность при организации и проведении пристрелки и тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Теоретическая подготовка: Тема 2. Краткий обзор развития биатлона. Правила соревнований «Биатлон в школу». Теория – 2 часа - История развития биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом. Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне. Перспектива и развитие юных биатлонистов. - Ознакомление с Положением школьного и муниципального этапа соревнований «Биатлон в школу» (Приложение 1). Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение																																																		

	Теория – 1 час Спортивная терминология. Специальная терминология . Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь. Устройство пневматической винтовки. Тема 4. Режим дня , гигиена и самоконтроль Теория – 1 час Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена Понятие о гигиене на практических занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом .Режим дня в период соревнований. Практическая подготовка: Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП) Теория Практика Теоретические занятия. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы на развитие двигательных качеств. Подвижные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория в процессе занятий. Практика Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность: 1.Упражнение метание малого мяча 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; 2.Упражнения метание гранаты (девушки – 500 гр, юноши – 700 гр) на дальность; - Упражнения для развития быстроты: 1. Бег с максимальной скоростью челночный бег 5х10 м ; 2. Бег на короткие дистанции (30-100 м). 3. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. 4. Беговые упражнения спринтера. а) Бег с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта; б) Бег с максимальной скоростью 300 м из положения высокого старта; - Упражнения для развития выносливости: 1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). 2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
--	---

	- Упражнения для развития силы: 1. упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднятие ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднятие туловища в положении лежа, ноги закреплены. 3. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами). 4. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п. 5. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц. - Упражнения для развития гибкости: 1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). 2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды), с отягощением. - Упражнения для развития ловкости: 1. Упражнение подъем туловища из положения лежа с фиксацией стоп ног ; 2.. Спортивные игры. 3. Элементы акробатики. 4. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. 5. Специальные упражнения для развития координации движений. - Упражнения для развития равновесия: 1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. 2. То же на повышенной опоре. 3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. 4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. 5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы. Применение сложно-координационных упражнений - вращение рук в разные стороны, круговые движения ногой, прямолинейные руками (рукой) и другие. - Упражнения на воспитание произвольного расслабления мышц: - Спортивные игры по выбору обучающихся, объяснение правил игр баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Тема 7. Техничко – тактическая и стрелковая подготовка Теория Практика Теоретические занятия: - Изучение мер безопасности при стрельбе.
--	--

	- Техническая подготовка, ее цель является достижение вариативного навыка и его реализация на занятиях и соревнованиях. - Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. В биатлоне в некоторых случаях обучающийся не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства. Овладев тактикой ведения соревнования, школьник может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. - Изучение и анализ техники стрельбы в биатлоне. Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжения оружия. Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий. - Правила участия в школьных соревнованиях «Биатлон в школу». Практические занятия: Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы; - Обучение подъему оружия для стрельбы; - Подготовка винтовок для биатлониста; - Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания; - Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке; - Уход за оружием. Обучение прицеливанию; - Обучение нажиму на спусковой крючок; - Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании Начальное обучение приемам изготовки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме учебно – тренировочного занятия, состоящего из следующих разделов: а) рассказ и показ педагогом приема или действия в целом; б) повторение педагогом приема или действия по элементам с подробным объяснением; в) выполнение обучающимся разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом; г) выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования. Школьники изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Обучающихся знакомят с техникой изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста. Способы держания оружия при изготовке для стрельбы. - Совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе. - Основы стрелковой подготовки. Взаимодействие частей и механизмов винтовки. Тренировка в координации движений системы «стрелок-оружие». Обучение переносу огня с мишени на мишень. Ошибки и помехи при скоростной стрельбе. Обучение спуску курка при переносе огня с мишени на мишень. Упражнение в стрельбе по 5 мишеням. Обучение быстрому подъему оружия. - Факторы, влияющие на эффективность выстрела. На эффективность стрельбы в биатлоне влияют различные факторы: психобиологические качества спортсмена, его тренированность в данном виде, объективные законы баллистики, техническое состояние оружия. Точность и своевременность спуска курка обусловлены зрительным восприятием положения оружия в районе точки прицеливания и степенью проприоцептивной чувствительности мышц пальца, нажимающего на спусковой крючок.
--	--

	Следует помнить, что приемы изготовления и в процессе тренировок и во время соревнований должны быть одни и те же. Прицеливание. Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже, если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза. Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной - нужна большая ширина прорези. Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания. Траектория полета пули. Действие силы тяжести и сопротивления воздуха на пулю. Зависимость формы траектории полета пули от угла вылета ее из канала ствола винтовки. Элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки, метеорологических условий. Внесение поправок в прицел в зависимости от метеорологических условий (ветер, освещение, температура воздуха). Рассеивание пробойн при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Продолжается обучение однообразной, быстрой изготовке лежа и стоя: - обеспечение безотказности работы механизмов винтовки. - Обучение спуску курка и прицеливанию при быстрой изготовке; - задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень (установка); - тренировка в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень. Доведя нажим на спуск во время задержки дыхания до предупреждения, следует обязательно обратить внимание на равновесие системы «человек-оружие» и, уловив момент относительной ее УСТОЙЧИВОСТИ, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости. В процессе тренировки школьников должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск. - Тренировка обработка спуска включает пять фаз: 1. Постановка указательного пальца на спусковой крючок. 2. Выбор холостого хода. 3. Поджатие рабочего хода на 80%-90% 4. Завершение дожатия 10-20% 5. Сохранение внимания после выстрела (2-3с.). - Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности занимающихся в соревнованиях на протяжении года. Тема 8. Соревнования Практика Школьные соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Правила и практика участия на различных этапах в соревнованиях «Биатлон в школу» (Приложение). Тема 9. Контрольные упражнения Практика Контрольные тесты проводятся два раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тесты ВФСК ГТО). Тема 10. Воспитательная работа и психологическая подготовка Теория Практика Главной задачей воспитательной работы с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Успешность воспитания юных биатлонистов во многом определяется способностью педагога на занятиях сочетать задачи различной подготовки и общего воспитания. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной. Встреча с интересными людьми, экскурсии, связанные с биатлоном. Практическое занятие Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как
--	--

	средствоукрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: а) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; б) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Определённое место в воспитательной работе с юными биатлонистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, педагог может сделать вывод, насколько прочно сформировались у школьника высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности обучающихся.																																										
Тематическое планирование	<table><tr><th colspan="7">Тематическое планирование</th></tr><tr><th>№ п/п</th><th>Название раздела программы</th><th>Дата проведения Занятия</th><th>Кол-во часов</th><th>Тема занятия</th><th>Форма занятия</th><th>Форма текущего контроля / промежуточной аттестации</th></tr><tr><td>1</td><td>Вводный блок</td><td></td><td></td><td>1.Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. 2.Техника безопасности на занятиях школьным биатлоном</td><td>теория</td><td>Беседа</td></tr><tr><td>2</td><td>Краткий обзор развития биатлона. Правила соревнований «Биатлон в школу».</td><td></td><td></td><td>1.История развития биатлона. 2.Правила проведения и организации школьных соревнований «Биатлон в школу».</td><td>теория</td><td>Опрос</td></tr><tr><td>3</td><td>Рабочие места, оборудование, снаряжение</td><td></td><td></td><td>1.Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Устройство пневматической винтовки.</td><td>теория</td><td>Беседа</td></tr><tr><td>4</td><td>Режим дня, гигиена и самоконтроль</td><td></td><td></td><td>1.Общий режим дня. Гигиена, закаливание, режим дня и питание школьника.</td><td>теория</td><td>Беседа</td></tr></table>	Тематическое планирование							№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации	1	Вводный блок			1.Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. 2.Техника безопасности на занятиях школьным биатлоном	теория	Беседа	2	Краткий обзор развития биатлона. Правила соревнований «Биатлон в школу».			1.История развития биатлона. 2.Правила проведения и организации школьных соревнований «Биатлон в школу».	теория	Опрос	3	Рабочие места, оборудование, снаряжение			1.Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Устройство пневматической винтовки.	теория	Беседа	4	Режим дня, гигиена и самоконтроль			1.Общий режим дня. Гигиена, закаливание, режим дня и питание школьника.	теория	Беседа
Тематическое планирование																																											
№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации																																					
1	Вводный блок			1.Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. 2.Техника безопасности на занятиях школьным биатлоном	теория	Беседа																																					
2	Краткий обзор развития биатлона. Правила соревнований «Биатлон в школу».			1.История развития биатлона. 2.Правила проведения и организации школьных соревнований «Биатлон в школу».	теория	Опрос																																					
3	Рабочие места, оборудование, снаряжение			1.Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Устройство пневматической винтовки.	теория	Беседа																																					
4	Режим дня, гигиена и самоконтроль			1.Общий режим дня. Гигиена, закаливание, режим дня и питание школьника.	теория	Беседа																																					

	7	Технико – тактическая и стрелковая подготовка			1-3 . Изучение мер безопасности. 4-6. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы; 7-9. Обучение подъему оружия для стрельбы; 10-11 Подготовка винтовок для биатлониста; 12-14.. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания; 15-17. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке; 18-20. Уход за оружием. Обучение прицеливанию; 21-23. Обучение нажиму на спусковой крючок; 24-26. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании. 27-29. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела – прицеливание. 30-32. Факторы, влияющие на эффективность выстрела. 22-33-35. Обучение однообразной, быстрой изготовке лежа и стоя. 36-38 Тренировка обработка спуска. 39-40 Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства	практика	Практические занятия
					1.Изучение мер безопасности при стрельбе. 2. Техническая подготовка. 3. Тактическая подготовка. 4- Изучение и анализ техники стрельбы в биатлоне.	теория	Беседа
		8	Соревнования		Соревнования	практика	Результат участия
		9	Контрольные упражнения		Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов).	практика	Сдача контрольных нормативов
		10	Воспитательная работа и психологическая		Встреча с интересными людьми - биатлонистами	теория	Экскурсии, связанные с биатлоном

		подготовка			Самостоятельные занятия физическими упражнениями и во время активного отдыха.	практика	Практические занятия
2 Комплекс организационно-педагогических условий							
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование в начале и в конце учебного года – выполнение норм ВФСК ГТО. Цель тестирования – <i>определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.</i> - Начальное тестирование (сентябрь - октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. - Промежуточное и итоговое тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок. Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.						
Материально-техническое обеспечение	Характеристика помещения для занятий по программе, перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, обеспечивающих достижение планируемых результатов. Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное Перекладина гимнастическая маленькая Перекладина гимнастическая большая Скамейка гимнастическая жесткая Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Мячи Рулетка измерительная (10 м) Набор для метания(мячи 100г, 150г) Гранаты 500 гр, 700 гр. Секундомер Эстафетные палочки Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные Табло перекидное Мячи футбольные Мячи гандбольные Ворота для гандбола и мини-футбола						

	Жилетки игровые Компрессор для накачивания мячей Комплект биатлонного оборудования Пули для пневматической винтовки МР-61 4,5 вес Пневматические винтовки МР – 61		
Информационное обеспечение	Аудио-, видео-, фото-, интернет источники, которые актуальны и обеспечивают достижение планируемых результатов.		
	1	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов упражнений, проведения спортивных соревнований, праздников
	2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Аудиоцентр с возможностью использования магнитных записей
Методические материалы	Описание методики работы (методы обучения, формы организации образовательного процесса, формы организации учебного занятия, педагогические технологии, алгоритм учебного занятия, дидактические материалы). Методическое обеспечение образовательного процесса должно соответствовать современным требованиям и обеспечивать достижение планируемых результатов.		
	1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура	Стандарт по физической культуре, программы входят в состав методического обеспечения кабинета (спортивного зала)
	2	Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы	
	3	Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина ; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: https://e.lanbook.com/book/ (дата обращения: 17.05.2021). - Текст: электронный. Биатлон: пример. программа спорт. подготовки для детей детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / авт.-сост.: М. И. Шикунов, С. Б. Панкин, Ю. М. Комозоров. - М.: Сов. спорт, 2005. - 82 с. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - "Физ. культура" / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына ; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2015. - 355 с.: ил. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-8042-0419-9. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха Физическая культура. 7 классы/Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).	В библиотечный фонд входят комплексы или допущенных Министерством образования и Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль в библиотечный фонд

		Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).		
		П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	4	Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).	В составе библиотечного фонда	
	5	Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель, 2008. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д:Феникс, 2015.	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физкультура в школе»	
	6	Методические издания по физической культуре для учителей		
		Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: https://www.gto.ru/ Входные и итоговые нормативы ВФСК ГТО , сайт https://gto.ru/norms#scholars Учительский портал. - Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511 К уроку.ru. -Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958 Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx Pedsovet.Su. - Режим доступа : http://pedsovet.su Про школу.ru. — Режим доступа : http://www.proshkolu.ru Педсовет.о. - Режим доступа : http://pedsovet.org Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/ Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://www.minsport.gov.ru/		
Оценочные материалы	<i>Контрольно-измерительные материалы, с помощью которых возможно оценить достижение планируемых результатов (материалы, измерительные инструменты, включающие описание предмета оценивания, самого контрольного задания, критериев оценки, уровней и шкалы оценки выполнения контрольного задания).</i> Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств			

12-13 лет

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Дополнительные тесты, которые не являются обязательными
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Среднее арифметическое
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание камня весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	
7.	Ползание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей и стоп и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	Среднее арифметическое
7.	Метание камня с пневматической винтовки с дистанционным прицелом либо лазерного оружия (очки)	10	20	25	10	20	25	
7.	Турецкий поход с проверкой турецких навыков прокатыванием не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, формы которых необходимы для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

 8-800-550-00-00	 www.gto.ru	 vk.com/vsk_gto
---	--	---

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

								
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ		МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ				
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Нормативы						Дополнительные тесты, которые не являются обязательными
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Среднее арифметическое
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:05	Высшая норма
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:55	12:15	15:20	14:30	13:10	
2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	Среднее арифметическое
	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
3.	Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	Среднее арифметическое
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наскок вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Голубая

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

14-15 лет

 МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 МИНИСТЕРСТВО ВНЕШНИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы					Дополнительные тесты, которые не являются обязательными	Среднее арифметическое
		Юноши		Девушки				
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 1x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине количеством раз за 1 мин	34	40	50	31	35	44	Среднее арифметическое
	Метание камня весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
7.	Ползание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	Среднее арифметическое
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей и стоп или стоя (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
7.	Метание камня с пневматической винтовки с дистанционным прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30	Среднее арифметическое
7.	Турецкий поход с проверкой турецких навыков прокатыванием не менее 10 км (количество навыков)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, формы которых необходимы для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

 8-800-350-00-00

 www.gto.ru

 vk.com/vfsh_gto

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

																																
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)																																
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)																																
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Дополнительные тесты, которые не являются обязательными	Среднее арифметическое	Среднее арифметическое																						
		Обязательные испытания (тесты)																														
		Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши																									
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9																									
1.	Бег на 60 м (с)	9,7	9,3	8,3	10,8	10,2	9,3																									
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:10	7:27	6:02	8:40	7:27	6:05																									
2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	13:15	12:15	10:05	14:25	13:25	11:05																									
2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:15	15:45	14:10	17:55	16:05	14:40																									
3.	Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-																									
3.	Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19																									
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16																									
4.	Наскок вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+6	+12	+5	+8	+15																									

 8-800-100-00-00

 www.gto.ru



8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытаний (тестов)	Нормативы						Всего баллов по тестам и нормативам
		Юношам			Девушкам			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 100 м (с)	19,1	21,1	23,1	21,7	17,9	18,8	Среднее арифметическое
	Бег на 100 м (с)	55	41	31	3,2	3,7	4,5	
	Бег на 2000 м (жен, с)	-	-	-	1,2	1,7	2,3	Всего баллов
	Бег на 3000 м (жен, с)	27	30	36	-	-	-	
	Бег на 4000 м (с)	2,20	1,05	0,49	1,40	1,10	1,00	Среднее арифметическое
	Бег на 5000 м (с)	15	10	7,5	11	10	7,5	
2.	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	18	25	30	18	25	30	Всего баллов
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	Среднее арифметическое
	Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности, с)	8	8	8	8	8	8	

Список литературы

Список литературы для педагогов дополнительного образования и обучающихся (их родителей, если обучающиеся дети дошкольного возраста) оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р. 7.0.100-2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание: общие требования и правила составления.

Литература для педагога

1. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
- 2.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 3.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 4.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 5.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 6.Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
- 7.Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 8.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 8-9 классы (серия «Текущий контроль»).
- 9.Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.-

	Волгоград: Учитель, 2008. 10..Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод. рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. инт физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст:электронный Электронные ресурсы: 1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm 2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http://festival.1september.ru 3. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. http://www.infosport.ru/press Литература для учащихся 1.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008. 2.Физическая культура 8 – 9, 10-11: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010. 3.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
--	--