

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

СОГЛАСОВАНО

Решением

Научно-методического совета

от 28.08.2026, протокол № 1



Директор

Т.С. Симонова

«1» сентября 2026 года

БИАТЛОН

Дополнительная общеразвивающая программа

(Физкультурно-спортивная направленность)

Екатеринбург

2026

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики: Боровикова О. Е., преподаватель первой квалификационной категории.

Содержание

Пояснительная записка	4
Целесообразность и актуальность введения данного курса	5
Цель программы	5
Задачи программы	5
Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы	6
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	6
Учебный план	7
Содержание программы	7
Тематический план	10
Комплекс организационно-педагогических условий	11
Формы аттестации	12
Методическое обеспечение	12
Список литературы	13
Приложение 1	14
Приложение 2	23
Приложение 3	24

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Биатлон» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 № 678-р)
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Программа студии предназначена для студентов Свердловского областного педагогического колледжа различных специальностей, имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа - углублённая, т.е. в занятиях физической культурой и спортом; модифицированная, развитие гражданско-патриотического воспитания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Актуальность:

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений - стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Срок обучения – один год. Наполняемость группы составляет не менее 20 человек.

По итогам освоения программы студентам вручается сертификат.

Срок реализации программы и режим занятий

Срок обучения	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	1 сем. – 16 недель по 2 часа. 2 сем. – 20 недель по 2 часа;	36	72 ч.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие следующих компетенций студентов:

О.К.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

О.К 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы «Биатлон» - формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.

2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.

3. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Деятельность спортивной секции направлена на развитие следующих направлений воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
3. Спортивное и здоровьесориентирующее
4. Культурно-творческое

5. Студенческое самоуправление

Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы:

№	Показатель	Специфика реализации
1.	Количество обучающихся	20 человек
2.	Возраст обучающихся	От 15 до 21 года
3.	Срок обучения	9 месяцев (сентябрь – май)
4.	Количество часов:	В год: 72 В неделю: 2 1 семестр: 32 2 семестр: 40
5.	Особенности состава обучающихся	Однородный – неоднородный (смешанный); Постоянный; в том числе студенты, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации
6.	Форма обучения	Очная
7.	Особенности организации образовательного процесса	• традиционная форма; • с применением дистанционных технологий;
8.	Направленность	физкультурно-спортивная
9.	Язык	русский
10.	Учебные дисциплины	нет
11.	Практика	нет

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Ожидаемые результаты:

- Формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей по защите интересов Родины.
- Формирование нравственных и гражданских качеств личности.
- Развитие и усовершенствование навыков участия в военно-прикладных видах спорта.
- Формирование интереса к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта.
- Снижение уровня правонарушений и вредных привычек молодых людей средствами семейного и гражданско-патриотического воспитания.

Способы оценки результатов деятельности студии и виды контроля:

Входной контроль - определение опыта участия и организации мероприятий, ожидания от секции (беседа).

Текущий контроль - определение степени усвоения обучающимися учебного и практического материала (учет участия в мероприятиях колледжа, города, области, России).

Промежуточный контроль - определение результатов обучения за 1 семестр (зачет, отражающийся в журнале студии).

Итоговый контроль - с целью определения изменения уровня развития обучающихся и их творческих способностей (зачет по итогам учебного года, беседа).

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1.	Требования безопасности и охрана труда	4	-
2.	Теория техники стрельбы	4	-
3.	Техника стрельбы. Тренировка	-	24
4.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	-	4
5.	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	2	2
6.	Контрольные стрельбы	-	4
7.	Совершенствование техники стрельбы	-	26
8.	Зачетное занятие	-	2
Итого: 72 часа		10 часов	62 часа

Содержание программы

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования безопасности и охраны труда, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Начальные сведения об анатомии человека.

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.

Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия МР-61: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготровки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

Виды изготровки стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный

мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительносью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие». Стрельба с колена.

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

«График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

«Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Снайпер против снайпера. Стрельба из маркера на точность (две команды).

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготровки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя - от 2 до 8 мин., с колена - от 5 до 15 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготровка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий - психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготровки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

Тренировка. Освоение изготровки для стрельбы, лежа с применением ремня: положение туловища ног, рук, головы. Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Освоить выполнение упражнений ВП. Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию тренера-преподавателя.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Совершенствование упражнений ВП.

Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера.

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Требования безопасности и охрана труда.	2
2.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале, на стадионе.	2
3.	Психологическая подготовка биатлониста.	2
4.	Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием.	2
5.	Технические характеристики пневматической винтовки МР-61.	2
6.	Внутренняя баллистика.	2
7.	Внешняя баллистика.	2
8.	Основы техники стрельбы в биатлоне.	2
9.	Прицеливания.	2
10.	Управление спуском.	2
11.	Обработка спускового крючка.	2
12.	Виды и формы прицеливания приспособлений в биатлоне.	2
13.	Основы меткого выстрела в биатлоне.	2
14.	Управление дыханием при стрельбе в биатлоне.	2
15.	Изготовка для стрельбы из положения лежа.	2
16.	Причины основных ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения.	2
17.	Контрольные нормативы (30м. прыжок в длину, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа).	2
18.	Сведения о строении и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
19.	Обучение технике стрельбы: спуск курка.	2
20.	Стрельба после физической нагрузки. Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс).	2
21.	Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения стоя.	2
22.	Контрольные нормативы (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места).	2
23.	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания.	2
24.	Стрельба из пневматической винтовки с упора на кучность по пристрелочной мишени № 8.	2
25.	Стрельба на результат по мишени.	2
26.	Индивидуальные тренировочные старты «Биатлон в колледж».	2
27.	Прием тестов ГТО.	2
28.	Совершенствование технике стрельбы: спуск курка. Стрельба на скорость.	2
29.	Развитие гибкости (выпады, наклоны, махи).	2
30.	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание,	2

	пресс).	
31.	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег).	2
32.	Контрольные нормативы: (бег 100м., подъем туловища из положения лежа за 1 мин.).	2
33.	Стрельба на скорость под нагрузкой (эстафета).	2
34.	Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол.	2
35.	Умение анализировать результаты своей стрельбы.	2
36.	Зачет	2
Всего по программе		72 часа

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный комплекс:

- универсальный спортивный зал;
- зал фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля;

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мобильный комплект «Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж»: - пневматическая винтовка МР-61 - трехуровневая рама для крепления мишенной установки (в том числе и ГТО) - мишенная установка Биатлон в ГТО - двухуровневая подставка - стрелковый коврик - пристрелочная панель - металлозащита	5
2	Гимнастические маты	6
3	Судейская манишка	10
4	Личный нагрудный номер	20
5	Свисток	1
6	Секундомер	1
7	Эстафетные номера	20
8	Фишки	20
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3
10	Мишени бумажные № 8 для стрельбы из пневматического оружия калибра 4,5	2
11	Скакалка гимнастическая	20
12	Скамейка гимнастическая	2
13	Чехол для переноса пневматического оружия	1
14	Руженный шкаф	10
15	Пули для пневматического оружия	1 коробка
16	Утяжелитель для ног	20
17	Утяжелитель для рук	20

18	Эспандер резиновый ленточный	20
19	Стенка гимнастическая	2
20	Рулетка 50м.	1
21	Наглядные материалы для обучения технике стрельбы	1

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного периода.

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

Словесный (рассказ, объяснение)

Наглядный (показ техники элементов)

Практический (выполнение упражнений)

Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

Список литературы

Печатные издания

1. 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).
2. Биатлон: пример. программа спорт. подготовки для детей детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / авт.-сост.: М. И. Шикун, С. Б. Панкин, Ю. М. Комозоров. - М.: Сов. спорт, 2005. - 82 с.
3. 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 ;
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт.1988.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Медицина. 1991.
6. Гибадулин.И.Г. Биатлон. Методическое пособие. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. ГК по ФКиС УАССР. УГУ им. 50-летия СССР. г. Ижевск.-1991.
7. 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.
8. 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.
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. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015;

Электронные издания:

Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>

Дополнительные источники

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847> (дата обращения: 13.01.2021).

Выполнение контрольных нормативов

Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек 14 и 15 лет), актуальны для 2026г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ 14-15 лет			ДЕВУШКИ 14-15 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7
	Бег на 60 метров (секунд)	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8
2	Бег на 2 км (мин:сек)	8:00	9:27	10:10	9:55	11:27	12:40
	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	16:05	17:15	19:15	19:05	20:25	22:55
	Кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	14:10	15:45	16:55	16:40	18:05	19:55
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	9	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	25	18	12	19	13	9
	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	37	25	19	16	11	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ 14-15 лет			ДЕВУШКИ 14-15 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,1	7,7	8,2	7,9	8,7	9,1
6	Прыжок в длину с места (см)	218	193	167	183	162	148
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	34	44	35	31
7	Метание мяча весом 150г (метров)	41	35	30	27	21	19
	Плавание на 50м (мин:сек)	0:54	1:13	1:27	1:01	1:18	1:32
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
	Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	7	5	3	7	5	3

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ 14-15 лет			ДЕВУШКИ 14-15 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	5	5	6	5	5

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки:

- 1) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- 2) нарушение техники выполнения испытания;
- 3) подтягивание выполнено с нарушением прямой линии "голова – туловище – ноги";
- 4) подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- 5) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- 6) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Ошибки:

- 1) нарушение требований к исходному положению;
- 2) нарушение техники выполнения испытания;
- 3) нарушение прямой линии "плечи – туловище – ноги";
- 4) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- 5) превышение допустимого угла разведения локтей;
- 6) разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже – знаком "+".

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, а также использовать всё время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание её;
- 2) отталкивание с предварительного подскока;
- 3) поочередное отталкивание ногами;
- 4) использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- 5) уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО,

удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза;
- 5) изменение прямого угла согнутых ног.

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет, актуальны для 2026г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ 16-17 лет			ДЕВУШКИ 16-17 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
	Бег на 100 метров (секунд)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
2	Бег на 2 км (мин:сек)	-	-	-	9:45	11:10	12:25
	Бег на 3 км (мин:сек)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	-	-	-	16:40	18:35	20:30
	Бег на лыжах 5 км (мин:сек)	23:40	25:45	27:55	-	-	-
	Кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:05	17:35	19:25
	Кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек)	23:00	25:00	27:00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой	-	-	-	20	14	10

	перекладине 90см (кол-во раз)						
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	34	19	14	-	-	-
	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ 16-17 лет			ДЕВУШКИ 16-17 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места (см)	235	213	192	188	173	157
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
6	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	22	17	12
	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	36	30	27	-	-	-
	Плавание на 50м (мин:сек)	0:49	1:05	1:20	1:00	1:18	1:45
	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
	Стрельба из пневматической винтовки с	30	25	18	30	25	18

диоптрическим прицелом, либо из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)						
Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	7	5	3	7	5	3

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ 16-17 лет			ДЕВУШКИ 16-17 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	5	5	6	5	5

Нормативы ВФСК ГТО для юношей и девушек 18-19 лет, актуальны для 2026г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ 18-19 лет			ДЕВУШКИ 18-19 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,4	8,9	9,2	9,9	10,7
	Бег на 100 метров (секунд)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
2	Бег на 2 км (мин:сек)	-	-	-	9:40	11:05	12:20
	Бег на 3 км (мин:сек)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	-	-	-	16:40	18:40	20:30
	Бег на лыжах 5 км	23:30	25:40	28:00	-	-	-

	(мин:сек)						
	Кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:10	17:40	19:20
	Кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек)	23:00	25:00	27:00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	20	14	10
	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
	Рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	19	14	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ 18-19 лет			ДЕВУШКИ 18-19 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места (см)	233	213	192	188	173	157
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	51	41	34	45	37	31
6	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13

Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	36	29	27	-	-	-
Плавание на 50м (мин:сек)	0:49	1:03	1:17	1:00	1:16	1:30
Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	7	5	3	7	5	3

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ 18-19 лет			ДЕВУШКИ 18-19 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	5	5	6	5	5

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной образовательной программы.

Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года
Учебный год: 2026-2027

1. Фамилия, имя, группа _____

2. Итоги прошедшего года для меня: _____

3. Из запланированного мне удалось выполнить: _____

4. Невыполненным оказалось _____,
потому что: _____

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным: _____

6. Для меня самым значимым и запоминающимся было: _____

7. Мои представления о себе за прошедший год изменились: _____

8. На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является: _____

**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
Свердловский областной педагогический колледж**

СЕРТИФИКАТ

Участнику _____

в качестве исполнителя _____

за освоение дополнительной общеразвивающей программы «Биатлон» в 2026-
2027 учебном году.

Директор

Т.С. Симонова