

МКОУ «Малостуденецкая СШ»

10.10.2022г.

Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»

№ 4 ступень

| №п/п Фамилия Имя | Дата рождения | УИН | Бег 30 м или бег на 60 м. (с) Обязат . дисци плина | Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи – см) Обязат. дисциплин а | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки , девушки) (кол-во раз). Обязат. дисциплина | Бег на 2000 м. (мин,с) всем или бег на 3000 м. только юноши (мин, с) Обязат. дисципл ина | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см) | Мета ние мяча весом 150 гр. (м) | Поднима ние туловища из положени я лежа на спине (количест во раз за 1 мин) | Челноч ный бег 3*10м. (с) | Стрельб а из пневмат ической винтовк и |
|---------------------------------|------------------|----------------------|---|--|--|--|---|---|--|---------------------------------------|---|
| Дрогонова Юлия Михайловна | 24.08.2009 | 22-62-0005520 | 10,0 | +15 | 16 | 9,8 | 190 | 27 | 43 | 8,0 | 25 |

По четвертой ступени для бронзового значка необходимо выполнить четыре основных вида и три дополнительных. Для серебряного значка необходимо выполнение четырех основных видов и четырех дополнительных. Для золотого значка необходимо выполнить четыре основных и пять дополнительных видов.

Из дополнительных видов для четвертой ступени еще есть:

1. Бег на лыжах на 3 км. (мин, с) или бег на лыжах 5 км. (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)
2. Плавание на 50 м. (мин, с)
3. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия.
4. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 5 км)
5. Самозащита без оружия.

МКОУ «Малостуденецкая СШ»

10.10.2022г.

Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»

№ 5 ступень

| №п/п Фамилия Имя | Дата рождения | УИН | Бег на 100 м (с) Обяз ат. дисц ипли на | Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи – см) Обязат. дисциплин а | Подтягивани е из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (кол.раз) (мальчики, юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки) (кол-во раз). Или подтяг. Из виса лежа на низкой перекл.90 см (кол.раз) Обязат. дисциплина | Бег на 2000 м. только девушк и (мин,с) или бег на 3000 м. только юноши (мин, с) Обязат . дисци плина | Прыжо к в длину с места толчко м двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см) | Метание спортив ного снаряда 700 гр. (м) (юноши) 500 гр (м) (девушк и) | Поднима ние туловища из положени я лежа на спине (количест во раз за 1 мин) | Челночн ый бег 3*10м. (с) | Стрельба из пневмати ческой винтовки |
|--|------------------|----------------------|---|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|--|
| Третьяков Илья Николаевич | 20.02.2006 | 18-62-0000265 | 13,3 | +17 | 14 | 12,34 | 235 | 38 | 51 | 6,8 | 28 |
| Бурушина Олеся Александров на | 24.08.2005 | 21-62-0000301 | 16,0 | +16 | 16 | 9,48 | 186 | 23 | 46 | 7,8 | 26 |

По пятой ступени для бронзового значка необходимо выполнить четыре основных вида и три дополнительных. Для серебряного значка необходимо выполнение четырех основных видов и четырех дополнительных. Для золотого значка необходимо выполнить четыре основных и пять дополнительных видов.

Из дополнительных видов для пятой ступени еще есть:

1. Бег на лыжах на 3 км. (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с) – девушки,
Бег на лыжах на 5 км. (мин, с) или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин, с) -юноши
2. Плавание на 50 м. (мин, с)
3. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия.
4. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км)
5. Самозащита без оружия (очки).