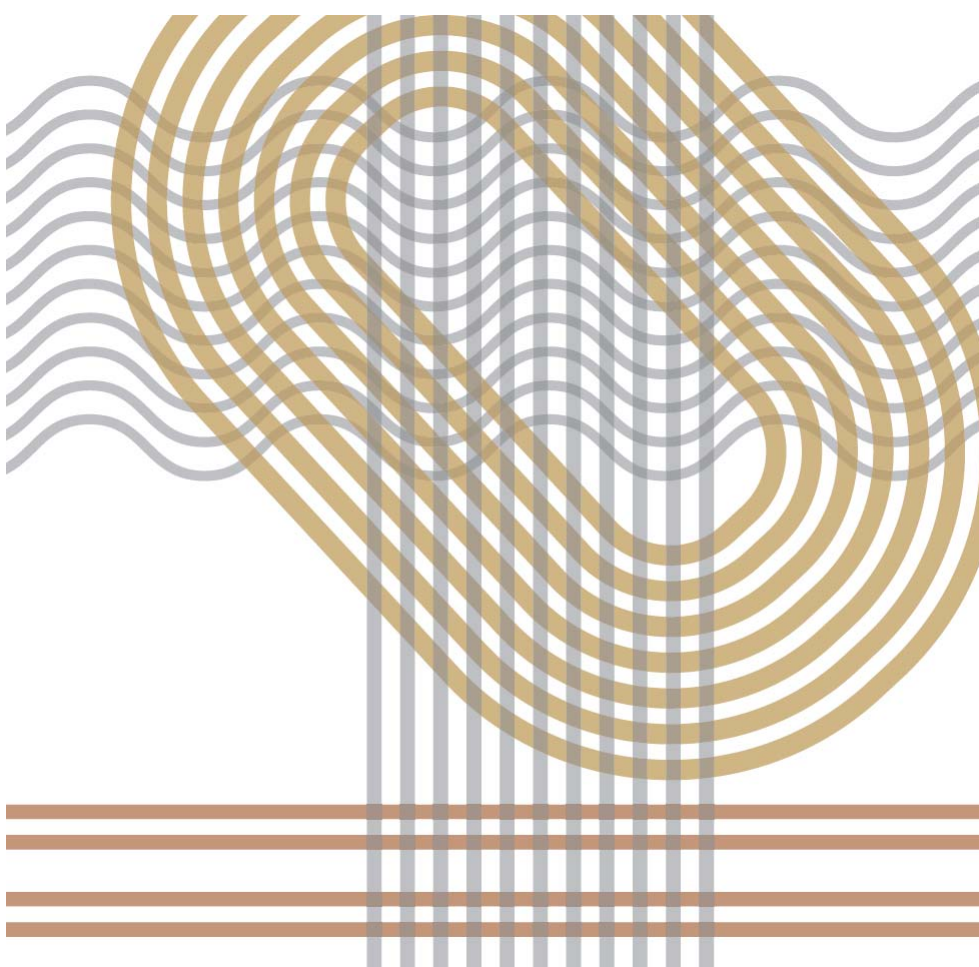


Управление по физической культуре и спорту  
Тамбовской области

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по организации проведения испытаний  
(тестов), входящих во Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**



## Оглавление

• МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) .....	3
• Виды испытаний комплекса ГТО в зависимости от ступеней.....	9
• Примерный перечень оборудования, инвентаря и расходных материалов 14	
• Модель организации судейства.....	19
• Рекомендации по организации последовательности испытаний .....	24
• График распределения испытаний в течение учебного года.....	26
• Материалы для организации теоретического тестирования .....	48
• <i>Опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта для III ступени ВФСК ГТО.....</i>	<i>48</i>
• <i>Опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта для IV ступени ВФСК ГТО .....</i>	<i>51</i>

Тестирование населения по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – тестирование, комплекс) осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Для его проведения создаются Центры тестирования, определяются места тестирования.

Проведение испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО, в Центрах тестирования должно осуществляться в соответствии с Методическими рекомендациями, одобренными на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации комплекса ГТО и Порядком организации и проведения тестирования населения.

Одобрены  
на заседании Координационной комиссии  
Министерства спорта Российской  
Федерации по введению и реализации  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  
протоколом N 1 от 23.07.2014 пункт II/1

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО  
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры

техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### **1. Челночный бег 3 x 10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

### **2. Бег на 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### **3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### **4. Смешанное передвижение.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### **5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### **6. Прыжок в длину с разбега**

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных

прыжков.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

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

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

### **8. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

## **9. Рывок гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2 x 2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

## **10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

### **11. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

### **12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

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

### **13. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

#### **14. Метание спортивного снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

#### **15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания - произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

#### **16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

#### **17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

#### **18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу



- 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени N 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени N 8.

### 19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

### 20. Скандинавская ходьба

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются (по возможности) на ровных дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников подбираются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

В таблице 1 приведены 58 видов испытаний комплекса ГТО в зависимости от ступеней, возраста и пола испытуемых, что позволяет распределить (зонировать) по местам тестирования для каждого вида испытания.

Таблица 1

### *Виды испытаний комплекса ГТО в зависимости от ступеней*

№ п/п	Вид испытания (тест)	Степень														Места тестирования									
		I		II		III		IV		V		VI		VII			VIII		IX		X		XI		
		м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	м	ж	м	ж		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	+		+		+		+		+		+		+		+									Наименование физкультурно-спортивного объекта № 1
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)		+		+		+		+		+		+		+		+								









**Примерный перечень оборудования, инвентаря и расходных материалов**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Количество участников, тестируемых одной бригадой судей	Необходимые оборудование, инвентарь, расходные материалы	Места тестирования
1	Подтягивание из вися на высокой перекладине (раз)	2–4	перекладины стационарные или навесные, стулья и гимнастические маты по числу мест тестирования + не менее 2-х разминочных оборудованных мест, магnezия, наждачная бумага, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол, стулья для судей, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	спортзал
2	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (раз)	2–4	перекладины навесные, секции шведской стенки, стулья и гимнастические маты по числу мест тестирования + не менее 2-х разминочных оборудованных мест, магnezия, наждачная бумага, гимнастическая скамья для участниц, нагрудные номера, стол, стулья для судей, рулетка 3 м, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	2–3	«контактные платформы» и гимнастические коврики по числу мест тестирования, разминочное оборудованное место, магnezия, нагрудные номера, гимнастическая скамья для участниц, стол, стулья для судей, транспортер, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	2–3	2 гимнастические скамьи (соревновательная и разминочная), к которым прикреплены измерительные линейки, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол, стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента	

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2–3	по 2 гимнастических мата по числу мест тестирования, 2 разминочных оборудованных места, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
6	Рывок гири 16 кг (раз)	2	2 помоста 2*2 м, 1 разминочный оборудованный помост, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
7	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	2	2 гимнастических обруча для тестирования, 2 гимнастических обруча для разминки, кронштейны для крепления обручей, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, рулетка 10 м, протоколы, авторучки, разметочная лента, не менее 20 мячей	
8	Челночный бег 3*10 м	2	ровная нескользкая площадка (18*5 м), мел, рулетка 10 м, судейский свисток, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента	
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	рулетка 5 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком	<b>Стадион</b>
10	Прыжок в длину с разбега (см)	2	рулетка 10 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком	
11	Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500 г и / или 700 г)	2	2 рулетки 50 м, 2 гимнастические скамьи для участников, наличие не менее 12 мячей, по 9 спортивных снарядов по 500 г и по 700 г, нагрудные номера, 2 стола и стулья для судей, протоколы, авторучки, «домики» для показа метража от 20 до 50 м на каждом из 2-х «коридоров», разметочная лента	

12	Бег на 30 м, 60 м, 100 м	3–4	рулетка 50 м, стартовые колодки (4 пары соревновательные и 1 разминочная), 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, «финишки», секундомеры по числу дорожек (плюс 2 запасных), протоколы, авторучки, мел или краска для разметки беговых дорожек, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента
13	Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	10–20	рулетка 50 м, 2 гимнастические скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента
14	Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	15–20	рулетка 50 м, 2 гимнастические скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента
15	Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	15–20	рулетка 50 м, 2 гимнастические скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента



16	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км	100–200 (последовательно непрерывно)	рулетка 50 м или 100 м, термометры (воздуха и снега), снегоход для подготовки трасс, бензин для снегохода, теплые раздевалки, прокат лыжного инвентаря (на 150 – 200 пар одновременно), места подготовки лыж (столы и станки), нагрудные номера, радиомегатфон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт. и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки	<b>Лыжная база</b>
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км	<u>10–20</u>	рулетка 50 м или 100 м, теплые раздевалки, нагрудные номера, радиомегатфон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт. и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки.	
18	Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	<u>15-25</u>	рулетка 50 м или 100 м, термометр (воздуха), теплые раздевалки, нагрудные номера, радиомегатфон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт. и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки.	
19	Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	4–6	бассейн или открытый оборудованный для плавания водоем, рулетка (10–50 м), секундомеры с памятью по числу дорожек и 2 запасных, «финишки», протоколы, авторучки, свисток	<b>Бассейн</b>

20	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, 10 м (мишень № 8)	4–10	тир или оборудованное помещение на 6–10 щитов, мишенные установки, осветительные приборы, рулетка 10 м, пневматические винтовки по числу щитов плюс 3 запасных, мишени № 8 по 2 шт. и пульки по 8 шт. на тестируемого, шаблоны для определения достоинства пробоин (3 шт.), зрительные трубы не менее 2 шт., секундомеры 2 шт., протоколы, авторучки, клей, бумага	<b>Тир</b>
21	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, 10 м (мишень № 8)	4–10	тир или оборудованное помещение на 6–10 щитов, мишенные установки, осветительные приборы, рулетка 10 м, винтовки с электронным подключением к компьютеру по числу щитов плюс 3 запасных, мишени № 8, зрительные трубы не менее 2 шт., секундомеры 2 шт., протоколы, авторучки, бумага	
22	Туристский поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристских навыков	10–20 групп по 10 чел.	рюкзаки, туристские ботинки, штормовые костюмы по числу тестируемых, палатки, костровое оборудование, карты и компасы в 2 комплекте по числу групп, аптечки, мобильная связь, протоколы, авторучки, бумага, разметочная лента, флажки, мегафон, обвязки и веревки 50 м (по 8 на 2 группы)	<b>Трассы</b>
23	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	15–20 чел. в смене	компьютерный класс, протоколы, авторучки, бумага	<b>Компьютерный класс</b>

В таблице 3 приведена рекомендуемая модель организации судейства и привлечения спортивных судей в разрезе по каждому из видов испытаний:

**Таблица 3**

**Модель организации судейства**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Количество участников, тестируемых одной бригадой судей  Всего участников за день	Должности судей и вспомогательного персонала	Всего судей Всего волонтеров
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	$\frac{2-4}{200}$	– старший спортивный судья по виду испытаний – судьи на снаряде (2-4) – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках - волонтер	<u>5-7 судей</u> 1 волонтер
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	$\frac{2-4}{200}$	– старший спортивный судья по виду испытаний – судьи на снаряде (2-4) – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках - волонтер	<u>5-7 судей</u> 1 волонтер
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	$\frac{2-3}{200}$	– старший спортивный судья по виду испытаний – судьи на снаряде (2-3) – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>5-6 судей</u> 1 волонтер
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	$\frac{2-3}{300-350}$	– старший спортивный судья по виду испытаний – судья на снаряде (1) – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках - волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	<u>2-3</u> 200	– старший спортивный судья по виду испытаний – судьи по стилю и счетчики на снаряде (2–3) – секретарь – судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>5–6 судей</u> 1 волонтер
6	Рывок гири 16 кг (раз)	<u>2</u> 150	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья на втором снаряде - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер
7	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	<u>2</u> 250-300	- старший спортивный судья по виду испытаний - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>3 судьи</u> 1 волонтер
8	Челночный бег 3*10 м	<u>2</u> 300	– старший спортивный судья по виду испытаний – судья - хронометрист – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках - волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<u>2</u> 300	– старший спортивный судья по виду испытаний – судья - измеритель – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер – волонтер по выравниванию ямы для приземления	<u>4 судьи</u> 2 волонтера
10	Прыжок в длину с разбега (см)	<u>2</u> 250	– старший спортивный судья по виду испытаний – судья - измеритель – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер – волонтер по выравниванию ямы для приземления	<u>4 судьи</u> 2 волонтера

11	Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500 г и / или 700 г)	<u>2</u> 150-200	– старший спортивный судья по виду испытаний – 3 судьи – измерителя – секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>6 судей</u> 1 волонтер
12	Бег на 30 м, 60 м, 100 м	<u>3-4</u> 300-400	– старший спортивный судья по виду испытаний – 2 судьи – хронометриста – судья – секретарь – судья – стартер – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>6 судей</u> 1 волонтер
13	Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	<u>10-20</u> 250	– старший спортивный судья по виду испытаний – 2 судьи – хронометриста – секретарь судьи на финише – секретарь бригады – судья-стартер – судья на дистанции – судья при участниках – помощник судьи на дистанции – волонтер – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>8 судей</u> 2 волонтера
14	Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	<u>15-20</u> 200- 250	– старший спортивный судья по виду испытаний – 1 судья – хронометрист – секретарь бригады – судья-контролер на дистанции – судья при участниках - стартер – помощник судьи на дистанции – волонтер – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>5 судей</u> 2 волонтера
15	Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	<u>15-20</u> 150-200	– старший спортивный судья по виду испытаний – 1 судья – хронометрист – секретарь бригады – судья-контролер на дистанции – судья при участниках - стартер – помощник судьи на дистанции – волонтер – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>5 судей</u> 2 волонтера

16	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км	<u>2-10</u> 100-200	<ul style="list-style-type: none"> <li>– старший спортивный судья по виду испытаний</li> <li>– 2 судьи – хронометриста</li> <li>– судья на старте - стартер</li> <li>– секретарь судьи на финише</li> <li>– секретарь судьи на старте</li> <li>– секретарь бригады</li> <li>– судьи – контролеры на дистанции (2-3)</li> <li>– судья при участниках</li> <li>– помощники судей-контролеров – волонтеры (2–3)</li> <li>– помощник судьи при участниках – волонтеры</li> </ul>	<u>10–11</u> <u>судей</u> 3-4 волонтера
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км	<u>10–20</u> 100-200	<ul style="list-style-type: none"> <li>– старший спортивный судья по виду испытаний</li> <li>– судья – хронометрист</li> <li>– судья на старте - стартер</li> <li>– секретарь судьи на финише</li> <li>– секретарь бригады</li> <li>– судьи – контролеры на дистанции (1-2)</li> <li>– судья при участниках</li> <li>– помощники судей-контролеров – волонтеры (1-2)</li> <li>– помощник судьи при участниках – волонтеры</li> </ul>	<u>7–8 судей</u> 2– 3 волонтера
18	Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	<u>15-25</u> 150-250	<ul style="list-style-type: none"> <li>– старший спортивный судья по виду испытаний</li> <li>– судья-хронометрист</li> <li>– судья на старте-стартер</li> <li>– секретарь судьи на финише</li> <li>– секретарь бригады</li> <li>– судьи-контролеры на дистанции (1–2)</li> <li>– судья при участниках</li> <li>– помощники судей-контролеров – волонтеры (1–2)</li> <li>– помощник судьи при участниках – волонтеры</li> </ul>	<u>7–8 судей</u> 2–3 волонтера
19	Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	<u>4–6</u> 300–400	<ul style="list-style-type: none"> <li>– старший спортивный судья по виду испытаний</li> <li>– 2 судьи-хронометриста</li> <li>– секретарь</li> <li>– судья - стартер</li> <li>– судья при участниках</li> <li>– судья на повороте – волонтер</li> <li>– помощник судьи при участниках – волонтер</li> </ul>	<u>6 судей</u> 2 волонтера

20	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, 10 м (мишень №8)	<u>4–10</u> 150	– старший спортивный судья по виду испытаний – судья комиссии определения результатов (КОР) – судья линии мишеней – судья-секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>5 судей</u> 1 волонтер
21	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, 10 м (мишень №8)	<u>4–10</u> 150	– старший спортивный судья по виду испытаний – судья компьютерного определения результатов – судья-секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер
22	Туристский поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристских навыков	10–20 групп по <u>10 чел.</u> 100–200	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья – секретарь - судьи по видам проверки туристских навыков на полигоне (8) - помощники судей по видам проверки туристских навыков на полигоне – волонтеры (8) - судья-радиоинформатор на полигоне - судьи при группах участников (10–20) - помощники судей при группах участников – волонтеры (10–20)	<u>21– 31</u> <u>судья</u> 20 – 30 волонтеров
23	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	15–20 чел. в <u>смене</u> 150–250	– старший спортивный судья по виду испытаний – судья компьютерного определения результатов – судья-секретарь – судья при участниках – помощник судьи при участниках – волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер

### ***Рекомендации по организации последовательности испытаний***

В соответствии с письмом Минспорта РФ от 13.07.2015 исх-03-5-10/3071, оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденных приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575 (далее - государственные требования) для обучающихся, входящих в возрастные группы с 1 по 5 ступень, осуществляется по результатам промежуточной аттестации за учебный год по учебному предмету «Физическая культура» в образовательной организации.

Допуск центром тестирования данной категории лиц к прохождению тестирования по видам испытаний (тестов) и нормативов государственных требований осуществляется при предъявлении ими документа, подтверждающего успешное прохождение промежуточной аттестации за учебный год по учебному предмету «Физическая культура» в образовательной организации.

Выполнение нормативов Комплекса ГТО может быть проведено в форме соревнований, декад, фестивалей, с обязательным информированием регионального оператора.

Ряд испытаний после обязательной регистрации на портале и получения ID- номера, может быть проведен в ходе образовательного процесса в образовательных организациях, при условии предоставления графика проведения данных испытаний в Центр тестирования, регионального оператора, привлечения их в качестве главного судьи, независимых наблюдателей.

Выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в течение учебного года. Весь учебный год разбит по месяцам и для каждого вида испытания сделана таблица, в которой указывается место проведения, необходимое количество судей, затраченное время на 100 человек, количество участников одновременно проходящих испытание и в какие именно сроки должна сдавать каждая ступень. В каждом месяце проводится тестирование одного вида испытания. На выполнение одного вида для каждой ступени отводится неделя.

После того как подана коллективная заявка, центр тестирования назначает место и время для выполнения участниками норм Комплекса ГТО. Участники, у которых нет ID-номера будут вычеркнуты из заявки, и не смогут проходить испытания. Главный судья должен быть из центра тестирования. Судьями по видам испытаний могут быть учителя физической культуры.

На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои



способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в отдельный от других испытаний день.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

## График распределения испытаний в течение учебного года

### Сентябрь

(бег на короткие дистанции)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытания	Затраченное время на 100 человек* <sup>1</sup>	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>							
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	бег на 30 м	2 мин	2 человека	2 часа (100 мин)	Пришкольный стадион	1 глав. судья, 1 стартер, 2 судьи – хронометриста, 2 помощника
	II (9-10 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
	IV (13-15 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	бег на 100 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		

\*исходя из общего количества обучающихся данной ступени, выполняющих нормативы ГТО определяется кол-во необходимых часов и дней проведения испытаний в рамках указанной недели.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## Октябрь

(бег на длинные дистанции)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	бег на 1 км	10 мин	15 человек	1 час 10 мин (70 мин)	Пришкольный стадион	1 глав. судья, 1 стартер, 1 секундометрист, 2 помощника
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет)	бег на 1 км	9 мин	15 человек	1 час (63 мин)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	бег на 1,5 км	11 мин	15 человек	1 час 20 мин (77 мин)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	бег на 2 км	15 мин	15 человек	2 часа (105 мин)		
	V (16-17 лет)	бег на 2 км	15 мин	15 человек	2 часа (105 мин)		

## Ноябрь

(Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>							
<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о	5 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)	тир	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

		стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку					1 глав. судья, 1 судья линии мишеней, 1 судья-секретарь, 1 судья при участниках
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	5 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	3 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		

**Декабрь**  
(Плавание)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	Плавание без учета времени (10-15 м)	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет)	Плавание без учета времени (25-50 м)	3 мин.	3 человека	2 часа 15 мин. (132 мин.)		1 глав. судья,

<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	Плавание на 50 м	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)	Бассейн	1 стартер, 2 судьи-секундометриста, 1 помощник
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	бег на 2 км	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
	V (16-17 лет)	бег на 2 км	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		

**Январь**  
(Бег на лыжах)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытания	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>							
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	Бег на лыжах на 1 км	11 мин	15 человек	1 час 20 мин. (77 мин)	Пришкольный стадион, лыжная трасса	1 глав. судья, 1 стартер, 2 судьи-секундометриста, 1 секретарь, 1 помощник,  2-3 волонтера на дистанции
	II (9-10 лет)	Бег на лыжах на 1 км	10 мин	15 человек	1 час 10 мин. (70 мин)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	Бег на лыжах на 2 км	15 мин	16 человек	1 час 30 мин. (96 мин)		
	IV (13-15 лет)	Бег на лыжах на 3 км	24 мин	16 человек	2 часа 30 мин. (144 мин.)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Бег на лыжах на 3 км (девочки)	22 мин	16 человек	2 часа 30 мин. (150 мин)		
		Бег на лыжах на 5 км (мальчики)	30 мин	20 человек	2 часа 30 мин (150 мин.)		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## Февраль

(Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)	Спортивный зал	1 глав. судья, 2-4 судьи на снаряде, 1 секретарь.
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет) III (11-12 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		

## Март

### (Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет) II (9-10 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)	Спортивный зал	1 глав. судья, 2 судьи-измерителя, 1 секретарь.
<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		

## Апрель

### (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет) II (9-10 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2 мин	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		

<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2 мин	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)	Спортивный зал, пришкольный стадион	1 глав. судья, 2 судьи при участниках, 1 секретарь.
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине	2 мин  1 мин.	2 человека  2 человека	1 часа 40 мин (100 минут) 40 минут		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине	2 мин  1 мин	2 человека  2 человека	1 часа 40 мин (100 минут) 40 минут		

### Май

(Метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 700 г/500г)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	Метание теннисного мяча в цель	2 мин	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)	Пришкольный стадион	1 глав. судья, 3 судьи измерителя, 1 секретарь.
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет) III (11-12 лет)	Метание мяча весом 150 г	3 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		
<b>3 неделя</b>	V (16-17 лет)	Метание спортивного снаряда весом 700 г/ 500 г	2 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Метание мяча весом 150 г	2 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		1-2 волонтера



При проведении тестирования необходимо учитывать возраст ребенка и соответствующую ступень комплекса ГТО, в связи с возможностью перехода из одной ступени в другую в течение года может быть предусмотрено другое планирование испытаний (по полугодиям):

**I полугодие**  
**Сентябрь**  
(бег на короткие дистанции)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытания	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>						Пришкольный стадион	1 глав. судья, 1 стартер, 2 судьи – хронометриста, 2 помощника
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	бег на 30 м	2 мин	2 человека	2 часа (100 мин)		
	II (9-10 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
	IV (13-15 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	бег на 100 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		

(бег на длинные дистанции)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>						Пришкольный стадион	1 глав. судья, 1 стартер, 1 секундометрист, 2 помощника
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	бег на 1 км	10 мин	15 человек	1 час 10 мин (70 мин)		
	II (9-10 лет)	бег на 1 км	9 мин	15 человек	1 час (63 мин)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	бег на 1,5 км	11 мин	15 человек	1 час 20 мин (77 мин)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	бег на 2 км	15 мин	15 человек	2 часа (105 мин)		
	V (16-17 лет)	бег на 2 км	15 мин	15 человек	2 часа (105мин)		

## Октябрь

(Метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 700 г/500г)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	Метание теннисного мяча в цель	2 мин	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)	Пришкольный стадион	1 глав. судья, 3 судьи измерителя, 1 секретарь.  1-2 волонтера
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет) III (11-12 лет)	Метание мяча весом 150 г	3 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		
<b>3 неделя</b>	V (16-17 лет)	Метание спортивного снаряда весом 700 г/ 500 г	2 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Метание мяча весом 150 г	2 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		

(Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет) II (9-10 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)	Спортивный зал	1 глав. судья, 2 судьи-измерителя, 1 секретарь.
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		

\*исходя из общего количества обучающихся данной ступени, выполняющих нормативы ГТО определяется кол-во необходимых часов и дней проведения испытаний в рамках указанной недели.

### Ноябрь (Плавание)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>						Бассейн	1 глав. судья, 1 стартер, 2 судьи-секундометриста, 1 помощник
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	Плавание без учета времени (10-15 м)	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
	II (9-10 лет)	Плавание без учета времени (25-50 м)	3 мин.	3 человека	2 часа 15 мин. (132 мин.)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	Плавание на 50 м	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	бег на 2 км	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
	V (16-17 лет)	бег на 2 км	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		

(Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>						тир	1 глав. судья, 1 судья линии мишеней, 1 судья-секретарь, 1 судья при участниках
<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	5 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	5 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	3 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		

## Декабрь

(Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)	Спортивный зал	1 глав. судья, 2-4 судьи на снаряде, 1 секретарь.
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет) III (11-12 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		

## II полугодие

### Январь

#### (Бег на лыжах)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытания	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>							
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	Бег на лыжах на 1 км	11 мин	15 человек	1 час 20 мин. (77 мин)	Пришкольный стадион, лыжная трасса	1 глав. судья, 1 стартер, 2 судьи-секундометриста, 1 секретарь, 1 помощник,  2-3 волонтера на дистанции
	II (9-10 лет)	Бег на лыжах на 1 км	10 мин	15 человек	1 час 10 мин. (70 мин)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	Бег на лыжах на 2 км	15 мин	16 человек	1 час 30 мин. (96 мин)		
	IV (13-15 лет)	Бег на лыжах на 3 км	24 мин	16 человек	2 часа 30 мин. (144 мин.)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Бег на лыжах на 3 км (девочки)	22 мин	16 человек	2 часа 30 мин. (150 мин)		
		Бег на лыжах на 5 км (мальчики)	30 мин	20 человек	2 часа 30 мин (150 мин.)		

## Февраль

(Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)	Спортивный зал	1 глав. судья, 2-4 судьи на снаряде, 1 секретарь.
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет) III (11-12 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 мин	2 человека 4 человека	3 часа 30 мин (200 минут) 1 час 40 мин (100 мин)		



(Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет) II (9-10 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2 мин	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)	Спортивный зал, пришкольный стадион	1 глав. судья, 2-4 судьи на снаряде, 1 секретарь.
<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2 мин	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине	2 мин 1 мин.	2 человека 2 человека	1 часа 40 мин (100 минут) 40 минут		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине	2 мин 1 мин	2 человека 2 человека	1 часа 40 мин (100 минут) 40 минут		

**Март**  
(Плавание)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>						Бассейн	1 глав. судья, 1 стартер, 2 судьи-секундометриста, 1 помощник
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	Плавание без учета времени (10-15 м)	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
	II (9-10 лет)	Плавание без учета времени (25-50 м)	3 мин.	3 человека	2 часа 15 мин. (132 мин.)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	Плавание на 50 м	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	бег на 2 км	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		
	V (16-17 лет)	бег на 2 км	3 мин.	3 человека	1 час 40 мин. (99 мин.)		

(Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>							
<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из	5 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

		электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку				тир	1 глав. судья, 1 судья линии мишеней, 1 судья-секретарь, 1 судья при участниках
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	5 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	3 мин (3 выстрела)	3 человека	3 часа (165 мин)		

## Апрель

(Метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда весом 700 г/500г)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет)	Метание теннисного мяча в цель	2 мин	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)	Пришкольный стадион	1 глав. судья, 3 судьи измерителя, 1 секретарь.
<b>2 неделя</b>	II (9-10 лет) III (11-12 лет)	Метание мяча весом 150 г	3 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		
<b>3 неделя</b>	V (16-17 лет)	Метание спортивного снаряда весом 700 г/ 500 г	2 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Метание мяча весом 150 г	2 мин	2 человека	2 часа 30 мин (150 минут)		
							1-2 волонтера

(Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>	I (6-8 лет) II (9-10 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		1 глав. судья,
<b>2 неделя</b>	III (11-12 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

			попытки)			Спортивный зал	2 судьи-измерителя, 1 секретарь.
<b>3 неделя</b>	IV (13-15 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 мин (3 попытки)	2 человека	1 часа 40 мин (100 минут)		

**Май**  
(бег на короткие дистанции)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытания	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>						Пришкольный стадион	1 глав. судья, 1 стартер, 2 судьи – хронометриста, 2 помощника
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	бег на 30 м	2 мин	2 человека	2 часа (100 мин)		
	II (9-10 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
	IV (13-15 лет)	бег на 60 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		
<b>4 неделя</b>	V (16-17 лет)	бег на 100 м	3 мин	2 человека	2.5 часа (150 мин)		

(бег на длинные дистанции)

	Ступени	Вид испытания	Время для проведения одного испытания	Кол-во участников, одновременно проходящих испытание	Затраченное время на 100 человек*	Место проведения	Кол-во судей
<b>1 неделя</b>							
<b>2 неделя</b>	I (6-8 лет)	бег на 1 км	10 мин	15 человек	1 час 10 мин (70 мин)		

	II (9-10 лет)	бег на 1 км	9 мин	15 человек	1 час (63 мин)	Пришкольный стадион	1 глав. судья, 1 стартер, 1 секундометрист, 2 помощника
<b>3 неделя</b>	III (11-12 лет)	бег на 1,5 км	11 мин	15 человек	1 час 20 мин (77 мин)		
<b>4 неделя</b>	IV (13-15 лет)	бег на 2 км	15 мин	15 человек	2 часа (105 мин)		
	V (16-17 лет)	бег на 2 км	15 мин	15 человек	2 часа (105мин)		

\*исходя из общего количества обучающихся данной ступени, выполняющих нормативы ГТО определяется кол-во необходимых часов и дней проведения испытаний в рамках указанной недели.

## ***Материалы для организации теоретического тестирования***

Кроме тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, тестирование в рамках комплекса ГТО также включает оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с государственными требованиями, теоретическое тестирование.

Для проведения тестирования разработан ряд вопросов для различных возрастных ступеней. Ниже приводятся опросники для участников III и IV ступеней.

### **Опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта для III ступени ВФСК ГТО**

Что является основным средством физического воспитания?

- а) спорт;
- б) активный отдых;
- в) физические упражнения;
- г) туризм.

Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями называется...

- а) физкультурным образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой.

Результатом физической подготовки является...

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

Главной причиной нарушения осанки является...

- а) наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата;**
- б) слабость мышц;**
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным выдохом;**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и резким выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) **затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**

Под тестированием физической подготовленности понимается...

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и веса;
- в) измерение показателей сердечно-сосудистой ;
- г) измерение показателей дыхательной системы.

Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»?

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

Ответ заранее известным способом на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) сложной двигательной реакцией;
- г) быстротой движения.

**Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
- г) **упражнения, способствующие повышению быстроты движений.**

Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) функциональная гипертрофия мышц;
- в) увеличение собственного веса;
- г) повышается опасность перенапряжения.

Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчленённо-конструктивного упражнения.

Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а) в 1894 году за проект Олимпийской Хартии;
- б) в 1912 году за «Оду спорту»
- в) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК;
- г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы.

Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

- а) биатлоне;
- б) гимнастике;
- в) лыжных гонках;
- г) полиатлоне.

Олимпийские игры в СССР проводились ...

- а) в 1952 году;
- б) в 1976 году;
- в) в 1980 году;
- г) в 1984 году

В каком году спортсмены России впервые выступили на Олимпийских играх под Российским флагом?

- а) в 1992 г. на XVI зимних играх в Альбервилле, Франция;
- б) в 1992 г. на летних играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- в) в 1994 г. на XVII зимних играх в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) в 1996 г. на летних играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

Какую награду получал победитель античных Олимпийских игр?

- а) медаль;
- б) кубок;
- в) лавровый венок;
- г) букет цветов;

Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- а) основой техники;
- б) главным звеном техники;
- в) корнем техники;

г) деталями техники.

Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а) Индивидуальными особенностями обучаемого
- б) Биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в) Соотношением методов обучения и воспитания
- г) Закономерностями формирования двигательных навыков

Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а) двигательного стереотипа;
- б) осуществления неавтоматизированных движений;
- в) автоматизации двигательного умения;
- г) сознательного управления движениями.

### **Опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта для IV ступени ВФСК ГТО**

Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением, называется...

- а) физическое совершенствование;
- б) физическая культура;
- в) физическое развитие;
- г) физическая подготовка.

Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего выше перечисленного.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

Релаксация - это ...

- а) физическое и психическое расслабление;
- б) физическое расслабление;
- в) физиологическое расслабление;

г) психическое расслаблении.

**Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормальной у детей от 8 до 14 лет в покое?**

- а) 60 ударов в минуту;
- б) 72 удара в минуту;
- в) 80 ударов в минуту;
- г) 95 ударов в минуту.

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений «на гибкость»;
- г) упражнений «на выносливость».

Число движений в единицу времени характеризует...

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скорость движения;
- г) быстроту реакции;

При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у школьников 5-9 классов?

- а) челночный бег 3 x 10 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег на 30 м;
- г) бег на 60 м.

С помощью теста комплекса ГТО «Прыжок в длину с места» у школьников 5-9 классов определяют...

- а) координационные способности;
- б) скоростные способности;
- в) скоростно-силовые способности;
- г) силовые способности.

Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

- а) 180 – 200 ударов в минуту;
- б) 170 – 180 ударов в минуту;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

- в) 140 – 160 ударов в минуту;
- г) 120 – 140 ударов в минуту.

Наиболее благоприятным периодом для развития силы у юношей считается возраст...

- а) 10-11 лет;
- б) 11-12 лет;
- в) от 13-14 до 17-18 лет;
- г) от 17-18 до 19-20 лет.

Олимпийские летние игры в 2004 году проводились....

- а) в Афинах;
- б) в Атланте;
- в) в Пекине;
- г) в Сиднее.

Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «Citius, Altius, Fortius!» («Быстрее, Выше, Сильнее!»)?

- а) Пьеру Де Кубертену;
- б) Анри Дидону;
- в) Викеласу Деметриусу;
- г) Де Байе-Латур, Анри.

Кто был первым президентом МОК?

- а) Викелас Деметриус;
- б) Пьер Де Кубертен;
- в) Зигфрид Эдстрём;
- г) Эвери Брендедж.

Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в СССР в 1934 году:

- а) учрежден почетный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- б) состоялся I-й Всероссийский съезд по физической культуре и спорту;
- в) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне»;
- г) введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

С какого года ведется отчет зимних Олимпийских игр?

- а) 1916
- б) 1920
- в) 1924
- г) 1928

Какой ход в лыжных гонках позволяет достичь наивысшей скорости?

- а) классический;

- б) коньковый;
- в) комбинированный;
- г) скорость не зависит от выбранного хода.

Один временной отрезок игры в футболе, равный 45 минутам, называется...

- а) сет;
- б) период;
- в) тайм;
- г) гейм.

В каких видах спорта тактическая подготовка играет доминирующую роль?

- а) в циклических видах спорта;
- б) в ациклических видах спорта;
- в) в спортивных играх;
- г) единоборствах.