

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе ВЛГАФК
_____ Е.Ю. Андриянова
_____ г.

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к
выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**
образовательной программы по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
по профилю подготовки - психология образования
квалификация – бакалавр

Форма обучения очная
Автор-разработчик:

Никулина Жанна Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и
методики легкой атлетики

Великие Луки 2020

Заведующий кафедры теории и методики легкой атлетики:

Никулина Жанна Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент

_____ (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна

_____ (подпись)

Рецензенты:

Пивоварова Елена Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Гоголев Виктор Викторович, директор МАОУ «Кадетская школа»

АННОТАЦИЯ.....	5
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	8
3.1. Очная форма обучения.....	8
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ.....	8
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	8
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	66
5.1.1. Очная форма обучения.....	66
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	140
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	144
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	144
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	144
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	145
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	146
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	146
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения.....	150
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	163
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	183
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	187
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	187
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	187
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	187
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	187
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	188
7.3. Программное обеспечение.....	189
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	189
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	189
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	189
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	189
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	190
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	193
9.1. Очная форма обучения.....	193
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	202

Контрольные работы для обучающихся.....	202
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	229
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	229
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	232
Тексты/конспекты лекций.....	232

АННОТАЦИЯ**1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (код 01.001) (для 44.03.02).	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	01.001 А/02.6 Воспитательная деятельность А/03.6 Развивающая деятельность	<p>УК-7.1. <i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии - <i>основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;</i> - <i>методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;</i> - <i>правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</i> - <i>правила применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.</i> - <i>специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;</i> - <i>правила безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.</i> <p>УК-7.2. <i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности - <i>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</i> - <i>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;</i> - <i>самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</i> - <i>проводить занятия по общей физической подготовке;</i> - <i>демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;</i> - <i>соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</i> - <i>использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;</i>

		<p>УК-7.3. <i>Имеет навыки и/или опыт деятельности:</i></p> <p>- Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>- <i>поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;</i></p> <p>- <i>самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;</i></p> <p>- <i>составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</i></p> <p>- <i>самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;</i></p> <p>- <i>обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.</i></p>
--	--	---

2.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» относится к вариативной части блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана образовательной программы.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе на очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	228*		56	30	26	30	30	56	
Лекции	24		4	4	4	4	4	4	
Семинарские занятия									
Практические занятия	204		52	26	22	26	26	52	
Лабораторные работы									
Промежуточная аттестация (зачет)			Зач		Зач		Зач	Зач	
Самостоятельная работа обучающегося	100		22	14	14	14	14	22	
В том числе:									
Курсовая работа									
Расчётно-графические работы									
Рефераты									
Письменные самостоятельные работы	24		4	4	4	4	4	4	
Изучение теоретического материала	36		10	6	2	6	2	10	
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)	24		4	4	4	4	4	4	
Подготовка к промежуточной аттестации	16		4		4		4	4	
Общая трудоемкость	часы	328	78	44	40	44	44	78	
	зачетные единицы								

*из 228 часов – 204 в активной и интерактивной формах

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
	1 курс						
	Раздел 1. Роль и место Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации						
1	1.1.История развития Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	2		2			4
2	1.2.Структура и содержание ВФСК ГТО	2		4		2	6
3	1.3.Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО			4			4
4	1.4.Оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества			2			4

	испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Присвоение спортивных разрядов.					
5	1.5.Виды испытаний (тесты): обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО		2		2	4
6	1.6.Виды испытаний (тесты): испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО		2			2
7	1.7.Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО		4		2	6
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
8	2.1.Порядок тестирования населения		4		2	6
9	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине		2		2	4
10	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		2			2
11	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула		2			2
12	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу		2		2	4
13	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине		2			2
14	2.7.Рывок гири 16 кг		2		2	4
15	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)		4		2	6
16	2.9.Челночный бег 3х10 м		2		2	4
17	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		2		2	4
18	2.11.Прыжок в длину с разбега		2			2
19	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м		2		2	4
20	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м		2			2
21	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км		2			2
	Итого за 1 курс	4	52		22	78
	2 курс					
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
21	2.1.Порядок тестирования населения	2	2			4
22	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	2			2
23	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		2			4
24	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула		2		2	4
25	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу		2		2	4
26	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине		2			2
27	2.7.Рывок гири 16 кг		2			2
28	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)		2		2	4
29	2.9.Челночный бег 3х10 м	2	2			2
30	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега		2		2	6
31	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м		2			2
32	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км				2	2
33	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км		2		2	4

34	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км			4		2	6
35	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м			4		2	6
36	2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)			2			2
37	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков			2		2	4
38	2.23.Самозащита без оружия			2			2
39	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта			2		2	4
	Раздел 3. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса						
40	3.1.Этапы внедрения ВФСК ГТО. Знаки отличия ВФСК ГТО. Награждение.	2					2
41	3.2 Методическое обеспечение ВФСК ГТО. Кадровое обеспечение ВФСК ГТО. Символика. Информационное обеспечение ВФСК ГТО.			2		2	4
	Раздел 4. Центр тестирования ВФСК ГТО						
42	4.1. Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)			2		2	4
43	4.2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.			2		2	4
44	4.3.. Допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Учет данных о результатах выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО			2		2	4
	Итого за 2 курс	8		48		28	84
	3 курс						
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО						
45	2.1.Порядок тестирования населения	2		2		2	6
46	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине			2		2	4
47	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			2			2
48	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула			2		2	4
49	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу			2		2	4
50	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине			2			2
51	2.7.Рывок гири 16 кг			2			2
52	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	2		2		2	6
53	2.9.Челночный бег 3х10 м			2			2
54	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега			2		2	4
55	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	2		2		2	6

56	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	2		2		2	6
57	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км			2			2
58	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км			2			2
59	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км			4		2	6
60	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м			4		2	6
61	2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)			2			2
62	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков			2		2	4
63	2.23.Самозащита без оружия			2			2
64	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта			2		2	4
	Раздел 5. Организация судейства Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации						
65	5.1.Требования к судьям ВФСК ГТО			4		2	6
66	5.2.Оборудование и инвентарь, используемый для проведения мероприятий ВФСК ГТО			2			2
67	5.3.Фестивали ВФСК ГТО			2		2	4
	Итого за 3курс	8		52		28	88
	4 курс						
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО						
68	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула			2		2	4
69	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу			2			2
70	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине			2		2	4
71	2.7.Рывок гири 16 кг			2			2
72	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)			2		2	4
73	2.9.Челночный бег 3х10 м			2			2
74	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега			2		2	4
75	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м			2		2	4
76	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м			2		2	4
77	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км			2			2
78	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км			2			2
79	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 2.20.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	2		4		2	8

80	2.18.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	2		6		2	8
81	2.19.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.20.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)			2			2
82	2.21.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков			2		2	4
83	2.22.Самозащита без оружия			2			2
84	2.23.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта			2			2
85	Раздел 6. Подготовка населения к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО						
86	6.1.Физическая подготовка на базе общеобразовательных школ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО			2		2	4
87	6.2.Физическая подготовка на базе вузов и сузов к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО			2			2
88	6.3.Физическая подготовка населения по месту жительства к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО			2			2
89	6.4.Физическая подготовка лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО			2			2
	Раздел 7. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО						
90	7.1.Допуск по состоянию здоровья к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО 7.2.Оказание медицинской помощи при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО			2		2	4
	Раздел 8. Волонтеры						
91	8.1.Волонтерское движение.			2			2
	Итого за 4 курс	4		52		22	78
ИТОГО (в часах)		24		228		100	328

конец аннотации

Первый курс

Раздел 1. Роль и место Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации

1.1. История развития Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Лекция (2 часа)

История развития комплекса ГТО в СССР. Современный ВФСК ГТО. Цели, задачи ВФСК ГТО. Ступени ГТО. Знаки отличия и символика. Требования при организации тестирования. Допуск к тестированию. Регистрация. Фестивали ГТО. Подведение итогов. Награждение.

Центр тестирования. Положение о центре тестирования. Структура, функции, обязанности, оснащение центра тестирования. Контроль.

Практическое занятие в форме тренинга (учебной практики) (2 часа)

ВФСК ГТО как средство увеличения числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышения уровня физической подготовленности населения;

формирования у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

повышения общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизации системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают историю развития физической культуры в РФ, становления современного движения ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

1.2. Структура и содержание ВФСК ГТО

Лекция - визуализация (2 часа)

Возрастные группы:

первая ступень - от 6 до 8 лет;

вторая ступень - от 9 до 10 лет;

третья ступень - от 11 до 12 лет;

седьмая ступень - от 30 до 39 лет;

восьмая ступень - от 40 до 49 лет;

девятая ступень - от 50 до 59 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

пятая ступень - от 16 до 17 лет;

шестая ступень - от 18 до 29 лет;

десятая ступень - от 60 до 69 лет;

одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

Требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Оценка уровня физической подготовленности населения, осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов)

Практическое занятие (4 часа)

Оценка уровня физической подготовленности населения, осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов): а) определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) оценка разносторонности (гармоничности) развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты): обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. Региональные испытания (тесты).

Самостоятельная

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

1.3. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО

Практическое занятие (4 часа)

Виды испытаний (тесты): обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей; в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Награждение лиц, выполнившие нормативы испытаний (тестов), определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого, форма бланка удостоверения к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

1.4 Оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Присвоение спортивных разрядов

Практическое занятие (2 часа)

Оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов): а) определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) оценка разносторонности (гармоничности) развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении 5 нормативов испытаний (тестов).

Награждение лиц, выполнившие нормативы испытаний (тестов), определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание.

Учет данных о результатах выполнении нормативов испытаний (тестов).

Присвоение разрядов. Особенности награждения лиц, имеющих спортивные разряды.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

1.5. Виды испытаний (тесты): обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

1.6. Виды испытаний (тесты): испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей; в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

1.7. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Семинарское занятие (4 часа)

Этапы тестирования в соответствии с Правилами. Фестивали ГТО: летние и зимние. Возрастные группы – 11 ступеней. Последовательность тестирования.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО

2.1 Порядок тестирования населения

Практическое занятие (4 часа)

Регистрация. Допуск тестированию. Медицинское обеспечение.

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Контроль за судьями.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.2 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.3 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.5 Наклон вперед из положения стоя с полу

прямыми ногами на гимнастической скамье или на

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.6 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- соблюдения норм здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.7 Рывок гири 16 кг

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- соблюдения норм здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.8 Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.9. Челночный бег 3х10 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.10 .Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.11 Прыжок в длину с разбега

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.12 Бег на 30 м, 60 м, 100 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.13 Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.14 Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

Второй курс

Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО

2.1 Порядок тестирования населения

Лекция (2 часа)

Регистрация. Допуск тестированию. Медицинское обеспечение.

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Практическое занятие (2 часа)

Регистрация. Допуск тестированию. Медицинское обеспечение.

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче тестов.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.2 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним.

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.3 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.5 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним.

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.6 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.7 Рынок гири 16 кг

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.8 Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.9 Челночный бег 3х10 м

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Практическое занятие (2 часа)

Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

2.11 Прыжок в длину с разбега

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации. .

2.12 Бег на 30 м, 60 м, 100 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.13 Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

2.14 Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

Самостоятельная работа (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.15 Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км

2.17 Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км

2.18 Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.19 Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных

судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.20 Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

2.21 Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.22 Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.23 Самозащита без оружия

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.2.4 Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

Раздел 3. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

3.1 Этапы внедрения ВФСК ГТО. Знаки отличия ВФСК ГТО. Награждение

Лекция (2 часа)

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Цель, задачи, структуру, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программная и нормативная основы системы физического воспитания населения. Требования к уровню физической культуры населения.

Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Роль субъектов РФ по внедрению ВФСК ГТО.

Права поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Учет образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами

Поощрение обучающихся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Знаки отличия ВФСК ГТО. Награждение знаками отличия. Поощрение, лиц имеющих знаки отличия. Права поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Учет образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами. Поощрение обучающихся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

3.2 Методическое обеспечение ВФСК ГТО. Кадровое обеспечение ВФСК ГТО. Символика. Информационное обеспечение ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Символика ВФСК ГТО. Брендбук (фирменный стиль). Мотивационные видео ролики. Требования и ответственность при использовании символики. Пропаганда здорового образа жизни. Послы ГТО.

Официальный сайт ВФСК ГТО. Федеральный оператор ВФСК ГТО. Региональные операторы. Центры тестирования по месту жительства. Интернет-ресурсы центра тестирования.

Информационная поддержка населения. Подготовка кадров. Пропаганда. Методическое обеспечение. Курсы повышения квалификации. Переподготовка. Подготовка судей.

Подготовка персонала для работы с населением по выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО (учителей, преподавателей, тренеров). Подготовка, переподготовка и повышение квалификации руководителей органов управления, руководителей учебных заведений и др. организаций, специалистов по ФК и С, спортивных тренеров, общественных кадров (волонтеров).

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

Раздел 4. Центр тестирования ВФСК ГТО

4.1 Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)

Практическое занятие (2 часа)

Положение о центрах тестирования. Функции центров тестирования. Работа с населением. Взаимодействие с образовательными учреждениями, органами самоуправления. Организация и координация работы ГСК и бригад спортивных судей. Консультативная помощь населению. Этапы создания центра тестирования. Материально-техническое оснащение. Создание материальной базы центра тестирования. Информационное и методическое обеспечение центра тестирования.

Работа с разными категориями населения. Взаимодействие с образовательными учреждениями, органами самоуправления, трудовыми коллективами. Полномочия сотрудников центра тестирования. Стенды информации. Агитационная работа. Регистрация участников. Запись на тестирование. Учет выполнения нормативов (тестов). Права и обязанности участников тестирования. Права и обязанности ГСК и бригад спортивных судей

Полномочия сотрудников центра тестирования. Штат центра тестирования. Документы и отчетность центра тестирования.

Работа ГСК и бригад спортивных судей

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

4.2 Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Практическое занятие (2 часа)

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, в том числе физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов). Координацию деятельности по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляет Министерство спорта Российской Федерации

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

4.3 Допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Учет данных о результатах выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Порядок медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов.

Регистрация участников тестирования. Анкета участника. Учетная карточка. Подача заявки на тестирование. Явка на место приема нормативов и регистрация на месте тестирования.

Самостоятельная работа (2 часа)

Работа с документацией тестирования ВФСК ГТО.

Региональные испытания (тесты). Субъекты Российской Федерации и их право по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Процедура регистрации испытания (теста). Нормативы по региональным испытаниям.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов). Регистрация. Прохождение испытаний. Заполнение протокола. Внесение данных в АИС ГТО. Архив.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

Третий курс

Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО

2.1 Порядок тестирования населения

Лекция (2 часа)

Регистрация. Допуск тестированию. Медицинское обеспечение.

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним.

Практическое занятие (2 часа)

Регистрация. Допуск тестированию. Медицинское обеспечение.

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче тестов.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.2 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.3 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.5 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.6 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

2.7 Рывок гири 16 кг

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

2.8 Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.9 Челночный бег 3х10 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

2.11 Прыжок в длину с разбега

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

. Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

2.12 Бег на 30 м, 60 м, 100 м

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

2.13 Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним.

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке с сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

2.14 Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.15 Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км

2.17 Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км

2.18 Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км

Практическое занятие (4 часов)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.19 Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участие в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.20 Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

2.21 Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.22 Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.23 Самозащита без оружия

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.24 Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

Раздел 5. Организация судейства Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации

5.1 Требования к судьям ВФСК ГТО

Практическое занятие (4 часа)

Функциональные обязанности спортивного судьи. Главный судья. Главный секретарь. Заместители главного судьи и главного секретаря. Руководитель службы судей при участниках. Информационная служба. Служба награждения. Старшие судьи бригад по испытаниям (тестам). Судьи-секретари бригад по испытаниям (тестам). Судьи по видам испытаний (тестам), входящие в соответствующие бригады.

Назначение ГСК ВФСК ГТО. Обязанности главного судьи, главного секретаря. Обязанности заместителей главного судьи, главного секретаря.

Главный судья. Проверка места проведения мероприятий. Утверждение актов сдачи-приемки спортивных объектов, инвентаря, оборудования. Формирование бригад судей по испытаниям (тестам). Проведение семинаров, инструктажей судей. Утверждение регламента и составление расписания мероприятий. Рассмотрение и принятие решений по протестам. Анализ проведенного мероприятия и оценка работы судей. Обязанности заместителей главного судьи.

Главный секретарь. Руководство секретариатом. Обязанности заместителей главного секретаря.

Информационная служба. Координация работы информационной службы. Размещение информации на стендах и табло. Работа с прессой. Служба награждения. Взаимодействие с секретариатом.

Этапы формирования судейских бригад по испытаниям (тестам). Отбор и назначение спортивных судей. Инструктаж судей. Контроль за работой бригад. Экипировка судей и инвентарь судейский.

Обязанности старшего судьи бригады. Обязанности спортивного судьи бригады в каждом отдельном виде испытания (теста). Инструктаж судей. Контроль за работой бригад. Экипировка судей и инвентарь судейский.

Положение о мероприятии ВФСК ГТО как основной регламентирующий документ. Разделы Положения. Смета. Расходы на приобретение необходимого оборудования и инвентаря.

Оснащение центров тестирования. Требования к инвентарю и оборудованию. Акты передачи-приемки инвентаря и оборудования.

Источники финансирования. Нормативно-правовые основы финансирования. Нормативы финансирования мероприятий и оплата труда судей.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

5.2 Оборудование и инвентарь, используемый для проведения мероприятий ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Оснащение центров тестирования. Требования к инвентарю и оборудованию. Акты передачи-приемки инвентаря и оборудования. Списание инвентаря и оборудования. Расходы на приобретение необходимого оборудования и инвентаря. Источники финансирования. Нормативно-правовые основы финансирования.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- Умений* - использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

5.3 Фестивали ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Дни ВФСК ГТО. Фестивали ВФСК ГТО. Мероприятия ВФСК ГТО. Рекламные акции. Агитационная работа. Информационная работа.

Положения о мероприятиях ВФСК ГТО. Календарь мероприятий.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

Четвертый курс

Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО

2.4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.5 Наклон вперед из положения стоя с полу

прямыми ногами на гимнастической скамье или на

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.6 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.7 Рывок гири 16 кг

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.8. Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирование и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.9 Челночный бег 3х10 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

2.11 Прыжок в длину с разбега

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных

судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.12 Бег на 30 м, 60 м, 100 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.13 Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- продемонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.14 Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.15 Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км

2.17 Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км

2.18 Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных

судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.19 .Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м

Лекция (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним.

Практическое занятие (4 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.20 Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

2.21 Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия от других норм занятий при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче практических нормативов и участию в Фестивале ВФСК ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков** – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.22 Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний** - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.23 Самозащита без оружия

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

2.24 Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

Практическое занятие (2 часа)

Количество участников, одновременно тестируемых бригадой спортивных судей. Всего участников в день тестирования из расчета на 1 бригаду судей. Состав судейской бригады и их обязанности. Инструктаж спортивных судей. Оборудование инвентарь, требование, количество. Место тестирования и требования к ним. Выполнение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и подготовку к сдаче данного теста.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

Раздел 6. Подготовка населения к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО

6.1 Физическая подготовка на базе общеобразовательных школ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Этапы внедрения ВФСК ГТО. Целевая аудитория. Ступени ГТО. ГТО в стандарте общего образования. Меры поощрения обучающихся общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования. Информационная поддержка внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных школах и учреждениях дополнительного образования через педагогические советы, проведение информационных акций, использование интернет-ресурсов образовательных организаций. Обязанности педагогических работников общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования, отвечающих за внедрение комплекса ГТО. Программы учебного предмета «Физическая культура», внеучебных курсов. Деятельность по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО.

Меры материально-технического оснащения общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования необходимым инвентарем и спортивным оборудованием.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Формы мероприятий: физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО; фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники; мастер-классы, встречи, «круглые столы» с участием известных спортсменов и тренеров.

Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по внедрению комплекса ГТО.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

6.2 Физическая подготовка на базе вузов и сузов к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Этапы внедрения ВФСК ГТО. Целевая аудитория. Ступени ГТО. ГТО в стандартах среднего образования и высшего образования. Меры поощрения обучающихся образовательных организаций. Информационная поддержка внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях через педагогические советы, проведение информационных акций, использование интернет-ресурсов образовательных организаций. Обязанности педагогических работников образовательных организаций, отвечающих за внедрение комплекса ГТО. Программы учебного предмета «Физическая культура», внеучебных курсов. Деятельность по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО.

Меры материально-технического оснащения образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Формы мероприятий: физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО; фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники; мастер-классы, встречи, «круглые столы» с участием известных спортсменов и тренеров.

Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по внедрению комплекса ГТО.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - соблюдения норм здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

6.3 Физическая подготовка населения по месту жительства к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Этапы внедрения ВФСК ГТО. Целевая аудитория. Ступени ГТО. Меры поощрения населения и трудовых коллективов, руководителей предприятий. Информационная поддержка внедрения комплекса ГТО в трудовых коллективах, проведение информационных акций, использование интернет-ресурсов образовательных организаций.

Привлечение бизнес сообществ. Программы развития физической культуры по месту жительства. Спортивные клубы, физкультурно-оздоровительные организации и др.

Меры материально-технического оснащения спортивных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием.

Привлечение и подготовка населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Формы мероприятий: физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО; фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники; мастер-классы, встречи, «круглые столы» с участием известных спортсменов и тренеров.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
 - самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
 - составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
 - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

6.4 Физическая подготовка лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Этапы внедрения ВФСК ГТО. Целевая аудитория. Ступени ГТО.

Система допризывной подготовки молодежи. Прикладная концепция боеготовности.

Физическая подготовка допризывников в: образовательных организациях; учебных заведениях и школах ДОСААФ России; спортивных секциях коллективов физической культуры и спортивных клубах; отделениях спортивных школ; центрах допризывной подготовки; военно-патриотических, спортивно-технических, стрелково-спортивных клубах и др. организациях ДОСААФ России.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний* - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
 - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
 - методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
 - правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
 - правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
 - специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений* - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
 - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
 - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
 - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 - проводить занятия по общей физической подготовке;
 - демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков* – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
 - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

Раздел 7. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО

7.1 Допуск по состоянию здоровья к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО

7.2 Оказание медицинской помощи при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Практическое занятие (2 часа)

Медицинский осмотр разных групп населения. Виды медицинских осмотров (обследований). Порядок проведения медицинского осмотра. Медицинские группы.

Меры безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО. Обеспечение безопасности участников спортивно-массовых мероприятий от террористических актов. Безопасность при передвижении на автотранспорте и пешеходных передвижениях и маршрутах. Место проведения спортивно-массовых мероприятий (трассы и маршруты, места сбора, старта и финиша). Обеспечение безопасности. Программа спортивно-массового мероприятия. Информация. Оповещение. Ответственные лица. Судьи и представители.

Опробование и соблюдение мер безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий. Обеспечение безопасности участников спортивно-массовых мероприятий от террористических актов. Безопасность при передвижении на автотранспорте и пешеходных передвижениях и маршрутах. Место проведения спортивно-массовых мероприятий (трассы и маршруты, места сбора, старта и финиша). Обеспечение безопасности. Программа спортивно-массового мероприятия. Информация. Оповещение. Ответственные лица. Судьи и представители.

Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов (тестов). Оказание скорой помощи. Организация медицинской помощи на спортивном объекте.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучают литературу. Изучают основные документы, регламентирующие деятельность центров тестирования ВФСК ГТО. Обучающиеся готовятся к практическим занятиям в форме тренинга (учебной практики), изучают принципы построения учебно-тренировочного занятия, отличительные особенности учебно-тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подготовка к практическим занятиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

- Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.
- Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;
- Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

Раздел 8. Волонтеры

8.1. Волонтерское движение

8.2. Организация работы волонтерских центров на спортивных объектах

Практическое занятие (2 часа)

Волонтеры и их роль при проведении спортивных мероприятий и фестивалей ВФСК ГТО. Права и обязанности волонтеров. Регистрация и аккредитация волонтеров. Отбор волонтеров на крупные мероприятия и соревнования (чемпионат мира, Олимпийские игры и др.)

Работа волонтера на спортивном объекте. Волонтеры на транспорте и местах скопления людей. Участие в спортивных мероприятиях в качестве волонтера.

Организация работы волонтерского центра. Координация работы волонтеров. Волонтеры и их роль при проведении спортивных мероприятий и соревнований. Права и обязанности волонтеров. Регистрация и аккредитация волонтеров. Отбор волонтеров на крупные мероприятия и фестивали ВФСК ГТО

Работа волонтерского центра на спортивном объекте. Осуществление работы в волонтерском центре. Участие в спортивных мероприятиях в качестве волонтера.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

Умений - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- проводить занятия по общей физической подготовке;

- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

Навыков – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
	1 курс		
	Раздел 1. Роль и место Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации		
1	1.1.История развития Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История ГТО 2. Этапы внедрения ВФСК ГТО 3. Место и значение ГТО в системе физической культуры РФ 4. Структура и содержание ВФСК ГТО 5. Центры тестирования ВФСК ГТО 6. Виды испытаний (тестов) ГТО <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p>	

		<p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50. 6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf 	
2	1.2.Структура и содержание ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цели и задачи ВФСК ГТО 2. Структура центров тестирования ВФСК ГТО 3. Кадровое обеспечение 4. Организация работы центра тестирования 5. Региональный оператор 6. Федеральный оператор <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // 	

		<p>Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4</p> <p>4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – Москва: Советский спорт, 2014. – 60с.</p> <p>5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 47-50.</p> <p>6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p> <p>7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>8. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
3	1.3.Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативы и оценка уровня физической подготовленности по испытаниям (тестам) ГТО 2. Виды испытаний (тестов) ГТО 3. Обязательные испытания (тестов) 4. Испытания (тесты) по выбору 5. Региональные испытания (тесты) 6. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // 	

		<p>Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4</p> <p>4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – Москва: Советский спорт, 2014. – 60с.</p> <p>5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 47-50.</p> <p>6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p> <p>7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>8. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
4	1.4. Оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Присвоение спортивных разрядов.	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка уровня физической подготовленности по испытаниям (тестам) ГТО 2. Виды испытаний (тестов) ГТО 3. Нормативы обязательных испытаний (тестов) 4. Нормативы испытаний (тестов) по выбору 5. Нормативы региональных испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. // Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические 	2

		<p>материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.</p> <p>6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p> <p>7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>8. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
5	1.5.Виды испытаний (тесты): обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды испытаний (тестов) ГТО 2. Как формируется объем обязательных испытаний (тестов) 3. Характеристика обязательных испытаний (тестов) 4. Нормативы обязательных испытаний (тестов) 5. Процедура тестирования обязательных испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, 	2

		<p>В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.</p> <p>6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p> <p>7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>8. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
6	1.6.Виды испытаний (тесты): испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды испытаний (тестов) ГТО 2. Характеристика испытаний (тестов) по выбору 3. Нормативы испытаний (тестов) по выбору 4. Как формируется объем 5. Процедура тестирования испытаний (тестов) по выбору <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы// Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите 	

		<p>Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.</p> <p>6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p> <p>7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>8. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
7	1.7.Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды испытаний (тестов) ГТО 2. Характеристика региональных испытаний (тестов) 3. Нормативы региональных испытаний (тестов) 4. Как формируется объем 5. Процедура тестирования региональных испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50. 6. Методические рекомендации «Организация 	2

		<p>медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p> <p>7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>8. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
8	2.1.Порядок тестирования населения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием заявок на тестирование 2. Виды испытаний (тестов) ГТО 3. Нормативы обязательных испытаний (тестов) 4. Нормативы испытаний (тестов) по выбору 5. Нормативы региональных испытаний (тестов) <p>1.</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 5. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник 	2

		<p>спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.</p> <p>6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p> <p>7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>8. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
9	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника подтягивания из виса на высокой перекладине 2. Нормативы теста подтягивание из виса на высокой перекладине 3. Процедура тестирования теста подтягивание из виса на высокой перекладине 4. Судейство тестирования теста подтягивание из виса на высокой перекладине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	2

10	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 2. Нормативы теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 3. Процедура тестирования теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 4. Судейство тестирования теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
11	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 2. Нормативы теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 3. Процедура тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 4. Судейство тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для 	

		<p>авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
12	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Техника наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу</p> <p>2. Нормативы теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу</p> <p>3. Процедура тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу</p> <p>4. Судейство тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов)</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	2
13	2.6.Поднимание туловища из	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Техника поднимания туловища из положения лежа на</p>	

	положения лежа на спине	<p>спине</p> <ol style="list-style-type: none"> Нормативы теста поднимание туловища из положения лежа на спине Процедура тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине Судейство тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
14	2.7.Рывок гири 16 кг	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Техника рывка гири 16 кг Нормативы теста рывок гири 16 кг Процедура тестирования теста рывок гири 16 кг Судейство тестирования теста рывок гири 16 кг Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим 	7

		<p>доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка студентов: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, И.И. Зулаев, А.А. Бирюков. - Малаховка : МГАФК, 2016. //Электронная библиотека МГАФК.- Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК</p> <p>6. Гиревой спорт : программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 96 с.</p> <p>7. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. - Москва : Советский спорт, 2009. - 132 с.+ Прил.: 1 электрон. опт. диск</p> <p>8. Шikuнов, А.Н. Пропagанда и популяризация гиревого спорта / А.Н. Шikuнов. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. - 172 с.</p>	
15	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника метания теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). 2. Техника метания мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 3. Нормативы теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 4. Нормативы теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 5. Процедура тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 6. Процедура тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 7. Судейство тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 8. Судейство тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 9. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks 	2

		<p>[сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
16	2.9.Челночный бег 3x10 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника челночного бега 3x10 м 2. Нормативы теста челночный бег 3x10 м 3. Процедура тестирования теста челночный бег 3x10 м 4. Судейство тестирования теста челночный бег 3x10 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	2
17	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами 2. Нормативы теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Процедура тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4. Судейство тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	2

		<p>материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
18	2.11.Прыжок в длину с разбега	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прыжка в длину с разбега 2. Нормативы теста прыжок в длину с разбега 3. Процедура тестирования теста прыжок в длину с разбега 4. Судейство тестирования теста прыжок в длину с разбега 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
19	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 30 м, 60 м, 100 м 	2

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Нормативы теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 3. Процедура тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 4. Судейство тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
20	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 2. Нормативы теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 3. Процедура тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 4. Судейство тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 	

		материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.	
21	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника смешанного передвижения на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 2. Нормативы теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 3. Процедура тестирования теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 4. Судейство тестирования теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
	2 курс		
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
21	2.1.Порядок тестирования населения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием заявок на тестирование 2. Виды испытаний (тестов) ГТО 3. Нормативы обязательных испытаний (тестов) 4. Нормативы испытаний (тестов) по выбору 5. Нормативы региональных испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p>	

		<p><i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
22	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника подтягивания из виса на высокой перекладине 2. Нормативы теста подтягивание из виса на высокой перекладине 3. Процедура тестирования теста подтягивание из виса на высокой перекладине 4. Судейство тестирования теста подтягивание из виса на высокой перекладине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного 	

		комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.	
23	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 2. Нормативы теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 3. Процедура тестирования теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 4. Судейство тестирования теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
24	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 2. Нормативы теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 3. Процедура тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 4. Судейство тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические 	2

		<p>материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
25	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 2. Нормативы теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 3. Процедура тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 4. Судейство тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	2

		августа.	
26	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника поднимания туловища из положения лежа на спине 2. Нормативы теста поднимание туловища из положения лежа на спине 3. Процедура тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине 4. Судейство тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
27	2.7.Рывок гири 16 кг	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника рывка гири 16 кг 2. Нормативы теста рывок гири 16 кг 3. Процедура тестирования теста рывок гири 16 кг 4. Судейство тестирования теста рывок гири 16 кг 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. 	

		<p>Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка студентов: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, И.И. Зулаев, А.А. Бирюков. - Малаховка : МГАФК, 2016. //Электронная библиотека МГАФК.- Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК</p> <p>6. Гиревой спорт : программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 96 с.</p> <p>7. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. - Москва : Советский спорт, 2009. - 132 с.+ Прил.: 1 электрон. опт. диск</p> <p>8. Шикунов, А.Н. Пропаганда и популяризация гиревого спорта / А.Н. Шикунов. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. - 172 с.</p>	
28	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника метания теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). 2. Техника метания мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 3. Нормативы теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 4. Нормативы теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 5. Процедура тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 6. Процедура тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 7. Судейство тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 8. Судейство тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 9. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. 	

		<p>Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. — 2014. — 27 августа.</p>	
29	2.9.Челночный бег 3х10 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника челночного бега 3х10 м 2. Нормативы теста челночный бег 3х10 м 3. Процедура тестирования теста челночный бег 3х10 м 4. Судейство тестирования теста челночный бег 3х10 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. — 2014. — 27 августа. 	
30	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами 2. Нормативы теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Процедура тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4. Судейство тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p>	2

		<p><i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.2014.-60с. 	
--	--	---	--

31	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прыжка в длину с разбега 2. Нормативы теста прыжков в длину с разбега 3. Процедура тестирования теста прыжков в длину с разбега 4. Судейство тестирования теста прыжков в длину с разбега 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
32	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 30 м, 60 м, 100 м 2. Нормативы теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 3. Процедура тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 4. Судейство тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс 	2

		<p>«Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
33	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 2. Нормативы теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 3. Процедура тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 4. Судейство тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	2
34	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника смешанного передвижения на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 2. Нормативы теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 3. Процедура тестирования теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 4. Судейство тестирования теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p>	

		<p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
35	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника плавания 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 2. Нормативы теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 3. Процедура тестирования теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 4. Судейство тестирования теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27</p>	2

		августа.	
36	<p>2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)</p> <p>2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2. Техника стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 3. Нормативы теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 4. Нормативы теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 5. Процедура тестирования теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 6. Процедура тестирования теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 7. Судейство тестирования теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 8. Судейство тестирования теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 9. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
37	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 2. Нормативы теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 	2

		<p>3. Процедура тестирования теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков</p> <p>4. Судейство тестирования теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов)</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
38	2.23.Самозащита без оружия	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Тест самозащита без оружия</p> <p>2. Нормативы теста самозащита без оружия</p> <p>3. Процедура тестирования теста самозащита без оружия</p> <p>4. Судейство тестирования теста самозащита без оружия</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов)</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов,</p>	

		<p>В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p>	
39	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знаки отличия ВФСК ГТО 2. Нормативы для получения знака отличия ВФСК ГТО 3. Процедура тестирования и возможность пересдачи тестов 4. Организация тестирования 5. Фестивали ВФСК ГТО <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	2
	Раздел 3. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
40	3.1.Этапы внедрения ВФСК ГТО. Знаки отличия ВФСК ГТО. Награждение.	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Этапы внедрения ВФСК ГТО 2. Место и значение ВФСК ГТО в системе физической культуры РФ 3. Структура и содержание ВФСК ГТО 4. Знаки отличия 5. Церемония награждение <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p>	

		<p><i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	
41	3.2 Методическое обеспечение ВФСК ГТО. Кадровое обеспечение ВФСК ГТО. Символика. Информационное обеспечение ВФСК ГТО.	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сайт ВФСК ГТО 2. Методическое обеспечение 3. Подготовка кадров 4. Информационное обеспечение мероприятий и фестивалей ВФСК ГТО 5. Символика. Бредбук <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 	2

		августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.	
	Раздел 4. Центр тестирования ВФСК ГТО		
42	4.1. Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кадровое обеспечение 2. Деятельность центра тестирования 3. Учет заявок 4. Учет результатов 5. Регистрация участников <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	2
43	4.2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация судейства 2. Обязанности ГСК 3. Обязанности старших судей 4. Обязанности судей 5. Фестивали ВФСК ГТО 6. Календарь тестирования <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p>	2

		<p><i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
44	4.3. Допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Порядок подачи заявок на тестирование ВФСК ГТО 2. Учет результатов 3. Регистрация участников 4. Медицинская заявка для участников тестирования <p>ВФСК ГТО</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню 	2

		<p>физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf</p>	
	3 курс		
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
45	2.1.Порядок тестирования населения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием заявок на тестирование 2. Виды испытаний (тестов) ГТО 3. Нормативы обязательных испытаний (тестов) 4. Нормативы испытаний (тестов) по выбору 5. Нормативы региональных испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация 	2

		стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.	
46	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника подтягивания из виса на высокой перекладине 2. Нормативы теста подтягивание из виса на высокой перекладине 3. Процедура тестирования теста подтягивание из виса на высокой перекладине 4. Судейство тестирования теста подтягивание из виса на высокой перекладине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	2
47	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 2. Нормативы теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 3. Процедура тестирования теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 4. Судейство тестирования теста подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p>	

		<p><i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
48	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 2. Нормативы теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 3. Процедура тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 4. Судейство тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим 	2

		<p>доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p>	
49	2.5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 2. Нормативы теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 3. Процедура тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 4. Судейство тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. // Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. 	2

		Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.	
50	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника поднимания туловища из положения лежа на спине 2. Нормативы теста поднимание туловища из положения лежа на спине 3. Процедура тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине 4. Судейство тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
51	2.7.Рывок гири 16 кг	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника рывка гири 16 кг 2. Нормативы теста рывок гири 16 кг 3. Процедура тестирования теста рывок гири 16 кг 4. Судейство тестирования теста рывок гири 16 кг 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые 	

		<p>данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка студентов: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, И.И. Зулаев, А.А. Бирюков. - Малаховка : МГАФК, 2016. //Электронная библиотека МГАФК.- Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК</p> <p>7. Гиревой спорт : программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 96 с.</p> <p>8. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. - Москва : Советский спорт, 2009. - 132 с.+ Прил.: 1 электрон. опт. диск</p> <p>9. Шикунов, А.Н. Пропаганда и популяризация гиревого спорта / А.Н. Шикунов. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. - 172 с.</p>	
52	<p>2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника метания теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). 2. Техника метания мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 3. Нормативы теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 4. Нормативы теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 5. Процедура тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 6. Процедура тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 7. Судейство тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) 8. Судейство тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г) 9. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга</i></p>	2

		<p><i>(учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
53	2.9.Челночный бег 3х10 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника челночного бега 3х10 м 2. Нормативы теста челночный бег 3х10 м 3. Процедура тестирования теста челночный бег 3х10 м 4. Судейство тестирования теста челночный бег 3х10 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, 	

		<p>В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>1.</p>	
54	<p>2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>2.11.Прыжок в длину с разбега</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами 2. Техника прыжка в длину с разбега 6. Нормативы теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Нормативы теста прыжок в длину с разбега 7. 8. Процедура тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4. Процедура тестирования теста прыжок в длину с разбега 9. Судейство тестирования теста прыжок в длину с разбега 10. Судейство тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 11. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. 	10

		Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.	
55	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 30 м, 60 м, 100 м 2. Нормативы теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 3. Процедура тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 4. Судейство тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	2
56	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 2. Нормативы теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 3. Процедура тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 4. Судейство тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: 	2

		<p>http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p>	
57	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника смешанного передвижения на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 2. Нормативы теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 3. Процедура тестирования теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 4. Судейство тестирования теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 	

		<p>Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p>	
58	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника скандинавской ходьбы на 2 км, 3 км, 4 км 2. Нормативы теста скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км 3. Процедура тестирования теста скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км 4. Судейство тестирования теста скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
59	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2. Техника смешанного передвижения по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 3. Техника кросса по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км 4. Нормативы теста бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 	2

	2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	<p>5. Нормативы теста смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км</p> <p>6. Нормативы теста кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км</p> <p>7. Процедура тестирования теста бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км</p> <p>8. Процедура тестирования теста смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км</p> <p>9. Процедура тестирования теста кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км</p> <p>10. Судейство тестирования теста бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км</p> <p>11. Судейство тестирования теста смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км</p> <p>12. Судейство тестирования теста кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км</p> <p>13. Организация проведения испытаний (тестов)</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p>	
60	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Техника плавания 10 м, 15 м, 25 м, 50 м</p> <p>2. Нормативы теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м</p> <p>3. Процедура тестирования теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м</p> <p>4. Судейство тестирования теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов)</p>	2

		<p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
61	<p>2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)</p> <p>2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2. Техника стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 3. Нормативы теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 4. Нормативы теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 5. Процедура тестирования теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 6. Процедура тестирования теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 7. Судейство тестирования теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 8. Судейство тестирования теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 9. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга</i></p>	

		<p><i>(учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
62	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 2. Нормативы теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 3. Процедура тестирования теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 4. Судейство тестирования теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 6. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга</i> <i>(учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим 	22

		<p>доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p>	
63	2.23.Самозащита без оружия	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест самозащита без оружия 2. Нормативы теста самозащита без оружия 3. Процедура тестирования теста самозащита без оружия 4. Судейство тестирования теста самозащита без оружия 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	
64	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знаки отличия ВФСК ГТО 2. Нормативы для получения знака отличия ВФСК ГТО 	2

	физической культуры и спорта	<p>3. Процедура тестирования и возможность пересдачи тестов</p> <p>4. Организация тестирования</p> <p>5. Фестивали ВФСК ГТО</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p>	
	Раздел 5. Организация судейства Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации		
65	5.1.Требования к судьям ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Организация судейства</p> <p>2. Обязанности ГСК</p> <p>3. Обязанности старших судей</p> <p>4. Обязанности судей</p> <p>5. Фестивали ВФСК ГТО</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</p>	2

		<p>«Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
66	5.2.Оборудование и инвентарь, используемый для проведения мероприятий ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техническое оснащение центров тестирования 2. Инвентарь и оборудование для тестирования 3. Безопасное использование инвентаря и оборудования в процессе тестирования 4. Физическая подготовка населения. 5. Медицинское сопровождение <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 	

		<p>материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
67	5.3.Фестивали ГТО ВФСК	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Календарь фестивалей. 2. Программа и регламент фестивалей 3. Судейство соревнований 4. Подведение итогов 5. Награждение <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 	2

		6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf	
	4 курс		
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
68	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 2. Нормативы теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 3. Процедура тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 4. Судейство тестирования теста сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет 	2

		внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf	
69	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 2. Нормативы теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 3. Процедура тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 4. Судейство тестирования теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf 	
70	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника поднимания туловища из положения лежа на спине 2. Нормативы теста поднимание туловища из положения лежа на спине 	2

		<p>3. Процедура тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>4. Судейство тестирования теста поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов)</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
71	2.7.Рывок гири 16 кг	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Техника рывка гири 16 кг</p> <p>2. Нормативы теста рывок гири 16 кг</p> <p>3. Процедура тестирования теста рывок гири 16 кг</p> <p>4. Судейство тестирования теста рывок гири 16 кг</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов)</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL:</p>	

		<p>http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p> <p>7. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка студентов: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, И.И. Зулаев, А.А. Бирюков. - Малаховка : МГАФК, 2016. //Электронная библиотека МГАФК.- Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК</p> <p>8. Гиревой спорт : программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 96 с.</p> <p>9. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. - Москва : Советский спорт, 2009. - 132 с.+ Прил.: 1 электрон. опт. диск</p> <p>10. Шикунов, А.Н. Пропаганда и популяризация гиревого спорта / А.Н. Шикунов. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. - 172 с.</p>	
72	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Техника метания теннисного мяча в цель (дистанция 6 м).</p> <p>2. Техника метания мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)</p> <p>3. Нормативы теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>4. Нормативы теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)</p> <p>5. Процедура тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>6. Процедура тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)</p> <p>7. Судейство тестирования теста метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p>	2

		<p>8. Судейство тестирования теста метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)</p> <p>9. Организация проведения испытаний (тестов) <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
73	2.9.Челночный бег 3х10 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника челночного бега 3х10 м 2. Нормативы теста челночный бег 3х10 м 3. Процедура тестирования теста челночный бег 3х10 м 4. Судейство тестирования теста челночный бег 3х10 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-</p>	

		<p>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
74	<p>2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>2.11.Прыжок в длину с разбега</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами 2. Техника прыжка в длину с разбега 3. Нормативы теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4. Нормативы теста прыжок в длину с разбега 5. Процедура тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 6. Процедура тестирования теста прыжок в длину с разбега 7. Судейство тестирования теста прыжок в длину с разбега 8. Судейство тестирования теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами 9. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим 	2

		<p>доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
75	2.12. Бег на 30 м, 60 м, 100 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 30 м, 60 м, 100 м 2. Нормативы теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 3. Процедура тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 4. Судейство тестирования теста бег на 30 м, 60 м, 100 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. // Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л.</p>	2

		<p>Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
76	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 2. Нормативы теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 3. Процедура тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 4. Судейство тестирования теста бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf 	2
77	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника смешанного передвижения на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 2. Нормативы теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км 3. Процедура тестирования теста смешанное 	

		<p>передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км</p> <p>4. Судейство тестирования теста смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов) <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы// Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
78	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Техника скандинавской ходьбы на 2 км, 3 км, 4 км</p> <p>2. Нормативы теста скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км</p> <p>3. Процедура тестирования теста скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км</p> <p>4. Судейство тестирования теста скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км</p> <p>5. Организация проведения испытаний (тестов) <i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. //</p>	

		<p>ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
79	<p>2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км</p> <p>2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км</p> <p>2.20.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2. Техника смешанного передвижения по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 3. Техника кросса по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км 4. Нормативы теста бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 5. Нормативы теста смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 6. Нормативы теста кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км 7. Процедура тестирования теста бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 8. Процедура тестирования теста смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 9. Процедура тестирования теста кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км 10. Судейство тестирования теста бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 11. Судейство тестирования теста смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 12. Судейство тестирования теста кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км 13. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p>	2

		<p><i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf 	
80	2.18.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника плавания 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 2. Нормативы теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 3. Процедура тестирования теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 4. Судейство тестирования теста плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i> <i>Решение ситуационных задач</i> <i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks 	2

		<p>[сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
81	<p>2.19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)</p> <p>2.20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2. Техника стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 3. Нормативы теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 4. Нормативы теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 5. Процедура тестирования теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 6. Процедура тестирования теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 7. Судейство тестирования теста стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 8. Судейство тестирования теста стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 9. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для 	

		<p>авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
82	2.21.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 2. Нормативы теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 3. Процедура тестирования теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 4. Судейство тестирования теста туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, 	2

		<p>В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf</p>	
83	2.22.Самозащита без оружия	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест самозащита без оружия 2. Нормативы теста самозащита без оружия 3. Процедура тестирования теста самозащита без оружия 4. Судейство тестирования теста самозащита без оружия 5. Организация проведения испытаний (тестов) <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет 	

		внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf	
84	2.23.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знаки отличия ВФСК ГТО 2. Нормативы для получения знака отличия ВФСК ГТО 3. Процедура тестирования и возможность пересдачи тестов 4. Организация тестирования 5. Фестивали ВФСК ГТО <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы// Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf 	
85	Раздел 6. Подготовка населения к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО		
86	6.1.Физическая подготовка на базе общеобразовательных школ к выполнению нормативов и	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка школьников 2. Уровень подготовки школьников 3. Процесс организации физической подготовки в школе 4. Процесс организации физической подготовки в 	2

	требований ВФСК ГТО	<p>учреждения дополнительного образования</p> <p>5. Процесс организации самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.</p> <p>4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2015. — 156 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].— URL: http://www.iprbookshop.ru/40927.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>7. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод.пособ.— Москва, 2014. – 94 с. // ГТО [сайт]- URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf</p> <p>8. Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.</p> <p>9. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.</p>	
--	---------------------	--	--

87	<p>6.2. Физическая подготовка на базе вузов и сузов к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка обучающихся вузов и сузов 2. Уровень подготовки обучающихся вузов и сузов 3. Процесс организации физической подготовки в учебном заведении 4. Процесс организации физической подготовки в учреждения дополнительного образования 5. Процесс организации самостоятельных занятий физической <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2015. — 156 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].— URL: http://www.iprbookshop.ru/40927.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 7. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод.пособ.— Москва, 2014. – 94 с. // ГТО [сайт]- URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf 8. Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, 	
----	---	---	--

		<p>тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.</p> <p>9. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 47-50.</p>	
88	6.3. Физическая подготовка населения по месту жительства к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка работающего населения 2. Уровень подготовки трудящихся 3. Процесс организации физической подготовки в трудовых коллективах 4. Процесс организации физической подготовки по месту жительства 5. Процесс организации самостоятельных занятий физической 6. Стимулирования трудящихся для занятий физическими упражнениями <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. // Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с. 6. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2015. — 156 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/40927.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 7. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке 	

		<p>лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод.пособ.— Москва, 2014. — 94 с. // ГТО [сайт]- URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf</p> <p>8. Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. — 2014. — № 5. — С. 75-77.</p> <p>9. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. —2010. — № 2. — С. 47-50.</p>	
89	6.4. Физическая подготовка лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ 2. Уровень подготовки лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ 3. Процесс организации физической подготовки лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ 4. Процесс организации самостоятельных занятий физической лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. — 2014. — 27 августа. 5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. — Москва: Советский спорт, 2014. — 1592 с. 6. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому 	

		<p>физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2015. — 156 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].— URL: http://www.iprbookshop.ru/40927.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>7. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод.пособ.— Москва, 2014. — 94 с. // ГТО [сайт]- URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf</p> <p>8. Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. — 2014. — № 5. — С. 75-77.</p> <p>9. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. —2010. — № 2. — С. 47-50.</p>	
	Раздел 7. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО		
90	<p>7.1.Допуск по состоянию здоровья к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО</p> <p>7.2.Оказание медицинской помощи при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Порядок подачи заявок на тестирование ВФСК ГТО 2. Учет результатов 3. Регистрация участников 4. Медицинская заявка для участников тестирования ВФСК ГТО <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного 	2

		<p>комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.</p> <p>5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.</p> <p>6. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2015. — 156 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].— URL: http://www.iprbookshop.ru/40927.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей</p> <p>7. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод.пособ.— Москва, 2014. – 94 с. // ГТО [сайт]- URL: http://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf</p> <p>8. Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.</p> <p>9. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.</p>	
	Раздел 8. Волонтеры		
91	8.1.Волонтерское движение.	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волонтерское движение. 2. Агитационная работа 3. Помощь волонтеров в судействе <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55552.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63650.html. - Режим доступа: для авторизованных пользователей 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с. 	

5.2 Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации к написанию конспектов

Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все (требуемые) типы задач. Структура урока расписана полностью (достаточно). Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приёмы. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. Наблюдается целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов организации урока (фрагмента урока). Подобранный набор средств для всех частей урока демонстрирует ответственное и творческое отношение к определению содержания конспекта. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости может использоваться графическое (схематическое) изображение игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей.

Конспект в готовом виде представляется в формате А4 (альбомный разворот).

Форма конспекта представлена в приложении 4.

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим/лабораторным/семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических/лабораторных/семинарских занятий, самостоятельной работы, зачёта/экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

1.3 Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	1. По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	2. Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные
------------------	---

	формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «хорошо»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «удовлетворительно»	8. Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий
оценка «неудовлетворительно»	неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

Критерии оценки самостоятельного выполнения письменного задания с представлением преподавателю записей для ознакомления

оценка «отлично»	Письменное задание выполнено правильно, поставленная задача имеет решение без ошибок
оценка «хорошо»	Письменное задание выполнено, имеет место правильное решение задачи без ошибок, но с отдельными замечаниями
оценка «удовлетворительно»	Письменное задание выполнено, имеет место решение поставленной задачи, но с ошибками
оценка «неудовлетворительно»	Письменное задание не выполнено или выполнено неправильно, поставленная задача имеет неправильное решение или не решена

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре

Результаты участия обучающегося в дискуссии на лекционных и практических занятиях оцениваются по следующим критериям:

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

Критерии оценивания конспекта занятия (фрагмента занятия)

оценка «отлично»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Структура урока расписана полностью. Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учетом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Могут быть допущены мелкие ошибки в формулировке частных задач. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приемы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. Наблюдается целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов организации урока (фрагмента урока). Подобранный набор средств для всех частей урока демонстрирует ответственное и творческое отношение</p>
------------------	---

	<p>к определению содержания конспекта. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости используется графическое (схематическое) изображение тактических взаимодействий, игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей. Возможны мелкие ошибки при описании сценария занятия.</p>
оценка «хорошо»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части достаточно правильная последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики подвижных игр, вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения. Допущены незначительные ошибки в формулировке частных задач и последовательности их решения. Количество обучающих упражнений достаточно. Методика обучения техническим приёмам раскрыта полностью, подобраны подводящие упражнения. Сложность упражнений и их дозировка в целом соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие отдельные виды наглядности при обучении. Предусмотренные методы и методические приемы организации учебного процесса не всегда целесообразны. Указаны необходимые перестроения, возможны ошибки при описании сценария занятия: лишние перестроения, нерациональный способ организации, ошибки в определении дозировки упражнений. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, круговой тренировки и других методов, и способов организации в случае их применения. Проявлена грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей, присутствуют отдельные погрешности в используемой терминологии.</p>
оценка «удовлетворительно»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач, но решение отдельных задач в содержании конспекта не представлено. Недостаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма определена с ошибками. Содержание подготовительной части слабо отражает содержание основной части и специфику подвижных игр, вида спорта. Методика обучения представлена в виде решения частных задач обучения, в формулировке и последовательности их решения допущены ошибки. Количество подводящих и обучающих упражнений недостаточно. Сложность упражнений и их дозировка не всегда соответствует поставленным задачам и уровню подготовленности. Определены способы организации занимающихся, отсутствуют приёмы, обеспечивающие отдельные виды наглядности при обучении. Указаны необходимые перестроения, допущены ошибки при описании сценария занятия: лишние перестроения, нерациональный способ организации, ошибки в определении дозировки упражнений, отсутствие методов и приёмов организации для решения отдельных частных задач. Содержание и правила эстафет, игр, круговой тренировки и других методов, и способов организации в случае их применения требуют уточнения. Присутствуют погрешности в используемой терминологии, оформлении конспекта.</p>
оценка «неудовлетворительно»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) не соответствует установленной, решение отдельных задач в содержании конспекта не представлено. Недостаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия не соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма определена с грубыми ошибками. Содержание подготовительной части не отражает содержание основной части и специфику подвижных игр, вида спорта. Методика обучения не представлена в виде решения частных задач обучения, в формулировке и последовательности их решения допущены грубые ошибки или решены. Количество подводящих и обучающих упражнений недостаточно. Сложность упражнений и их дозировка не соответствует поставленным задачам и уровню подготовленности. Определены способы организации занимающихся, отсутствуют приёмы, обеспечивающие отдельные виды</p>

наглядности при обучении. Присутствуют ошибки в используемой терминологии, оформлении конспекта.

Критерии оценивания учебной практики по проведения занятия

оценка «отлично»	<p>Содержание проведения соответствует содержанию конспекта. Заранее подготовлен инвентарь. В процессе всего занятия четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. По ходу выполнения упражнений высказывались оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. При проведении изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, образцово показывает их, грамотно выбирает свое расположение, соблюдает заданную в конспекте последовательность упражнений, грамотно ведет счет, использует подсказывающий подсчет, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями. При проведении основной части обучающий грамотно организует места занятий и расположение занимающихся, использует целесообразные способы организации, последовательно осуществляет решение задач урока, при обучении организует наглядность (двигательную, зрительную, звуковую). Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. В содержании занятия используются упражнения, поднимающие эмоциональный настрой и повышающие мотивацию обучения. При проведении эстафет и подвижных игр четко контролирует качество выполнения, объективно подводит итоги. Подбор эстафет и подвижных игр интересен для занимающихся. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших, дает задание на дом. Двигательная и речевая подготовленность педагога на достаточно высоком уровне. Всегда держит занимающихся в поле зрения, распределяет внимание между всеми занимающимися. В занятии отсутствуют необоснованные паузы или простой. Следит за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения двигательным действиям, развития физических качеств и в технике безопасности.</p>
оценка «хорошо»	<p>Содержание проведения в целом соответствует содержанию конспекта, есть небольшие отклонения от конспекта. В процессе занятия управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. Организация занятия на хорошем уровне – в процессе всего занятия обучающий управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, знает технику выполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся. При проведении изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, показывает их хорошо, заданную в конспекте последовательность упражнений, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями, но допускает неравномерное распределение внимания между занимающимися. При проведении основной части студент организует места занятий и расположение занимающихся. Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. При проведении эстафет и подвижных игр контролирует качество выполнения и подводит итоги, используя систему штрафных очков. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом. По ходу выполнения упражнений высказывались отдельные оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на хорошем уровне. В занятии присутствуют необоснованные паузы. Старается следить за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.</p>
оценка «удовлетворительно»	<p>Содержание проведения неоднократно отклонялось от конспекта. Заданная в конспекте последовательность упражнений нарушается, ошибки занимающихся исправляются редко. При проведении основной части обучающий неграмотно организует места занятий и расположение занимающихся, не использует приемы, повышающие эффективность обучения (зрительные ориентиры, фиксацию положений, имитацию и т.п.), не всегда целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. В основной части студент допускает ошибки в подготовке мест занятий, в распределении времени на решение отдельных задач. В заключительной части студент лишь подводит итоги урока. По ходу выполнения упражнений редко высказывались оценочные суждения, делались замечания, не уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на низком уровне. Не всегда держит занимающихся в поле зрения, не распределяет внимание между всеми занимающимися. В занятии присутствуют необоснованные паузы. За дисциплиной на занятии следит фрагментарно. При проведении присутствуют значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.</p>

оценка «неудовлетворительно»	Содержание проведения не соответствует содержанию конспекта. Заранее не подготовлен инвентарь. В процессе всего занятия не управляет действиями занимающихся. По ходу выполнения упражнений не высказывались оценочные суждения, не делались замечания, не уточнялись представления детей. При проведении изучаемых упражнений обучающий не использует терминологию, не верно выбирает свое расположение, не соблюдает заданную в конспекте последовательность упражнений, не ведет счет, не использует подсчет, не исправляет ошибки занимающихся, не управляет их действиями, действия обучающегося могут приводить к травме. При проведении основной части обучающийся не организует места занятий и расположение занимающихся, использует нецелесообразные способы организации, не последовательно осуществляет решение задач урока, при обучении не организует наглядность (двигательную, зрительную, звуковую). Не рационально распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. При проведении эстафет и подвижных игр не контролирует качество выполнения, объективно подводит итоги. В заключительной части обучающийся не подводит итоги урока, не отмечает лучших, не дает задание на дом. Двигательная и речевая подготовленность педагога на неудовлетворительном уровне. Не держит занимающихся в поле зрения. В занятии присутствуют необоснованные паузы или простой. Не следит за дисциплиной на занятии. При проведении присутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения двигательным действиям, развития физических качеств и в технике безопасности.
---------------------------------	---

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

2 семестр

1. История ВФСК ГТО от истоков до настоящего времени
2. Место и значение ВФСК ГТО в системе физической культуры РФ
3. Структура и содержание ВФСК ГТО
4. Центр тестирования
5. Региональный оператор
6. Федеральный оператор
7. Оценка уровня физической подготовленности по испытаниям (тестам) ГТО
8. Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО
9. Характеристика обязательных испытаний (тестов)
10. Характеристика испытаний (тестов) по выбору
11. Характеристика региональных испытаний (тестов)

12. Организация проведения испытаний (тестов)
13. Порядок тестирования населения
14. Судейство ВФСК ГТО
15. Ступени ВФСК ГТО
16. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса на высокой перекладине
17. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
18. Организация проведения испытания (теста) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула
19. Организация проведения испытания (теста) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
20. Организация проведения испытания (теста) поднимание туловища из положения лежа на спине
21. Организация проведения испытания (теста) рывок гири 16 кг
22. Организация проведения испытания (теста) метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)
23. Организация проведения испытания (теста) челночный бег 3х10 м
24. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с места толчком двумя ногами
25. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с разбега
26. Организация проведения испытания (теста) метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)
27. Организация проведения испытания (теста) бег на 30 м, 60 м, 100 м
28. Организация проведения испытания (теста) бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м
29. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км
30. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

4 семестр

1. Организация проведения испытаний (тестов)
2. Этапы внедрения ВФСК ГТО
3. Знаки отличия
4. Символика. Бредбук
5. Кадровое обеспечение
6. Деятельность центра тестирования
7. Порядок создания и положение о центре тестирования.
8. Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)
9. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
10. Допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО
11. Учет данных о результатах выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО
12. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса на высокой перекладине
13. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
14. Организация проведения испытания (теста) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула
15. Организация проведения испытания (теста) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
16. Организация проведения испытания (теста) поднимание туловища из положения лежа на спине
17. Организация проведения испытания (теста) рывок гири 16 кг
18. Организация проведения испытания (теста) метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)
19. Организация проведения испытания (теста) челночный бег 3х10 м
20. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с места толчком двумя ногами
21. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с разбега
22. Организация проведения испытания (теста) метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)
23. Организация проведения испытания (теста) бег на 30 м, 60 м, 100 м
24. Организация проведения испытания (теста) бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м
25. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км
26. Организация проведения испытания (теста) скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км
27. Организация проведения испытания (теста) бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км
28. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км
29. Организация проведения испытания (теста) кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км
30. Организация проведения испытания (теста) плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м

31. Организация проведения испытания (теста) стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)
32. Организация проведения испытания (теста) стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)
33. Организация проведения испытания (теста) туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков
34. Организация проведения испытания (теста) самозащита без оружия
35. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
31. Требования при организации фестиваля ВФСК ГТО.
32. Состав судейских бригад. Количество бригад на конкретном испытании (тесте).
33. Перечень судейских должностей. Число судей входящих в состав бригад.
34. Совещание с судьями.
35. Задачи секретариата. Прием заявок и карточек участников. Регистрация участников в день тестирования.
36. Работа секретариата во время соревнований.
37. Работа секретарей судейских бригад на технических испытаниях (тестах). Работа секретарей на финише. Обязанности секретаря до начала испытаний, в ходе испытаний, после завершения испытаний.

6 семестр

1. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Организация проведения испытания (теста) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула
4. Организация проведения испытания (теста) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Организация проведения испытания (теста) поднятие туловища из положения лежа на спине
6. Организация проведения испытания (теста) рывок гири 16 кг
7. Организация проведения испытания (теста) метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)
8. Организация проведения испытания (теста) челночный бег 3х10 м
9. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с места толчком двумя ногами
10. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с разбега
11. Организация проведения испытания (теста) метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)
12. Организация проведения испытания (теста) бег на 30 м, 60 м, 100 м
13. Организация проведения испытания (теста) бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м
14. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км
15. Организация проведения испытания (теста) скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км
16. Организация проведения испытания (теста) бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км
17. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км
18. Организация проведения испытания (теста) кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км
19. Организация проведения испытания (теста) плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м
20. Организация проведения испытания (теста) стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)
21. Организация проведения испытания (теста) стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)
22. Организация проведения испытания (теста) туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков
23. Организация проведения испытания (теста) самозащита без оружия
24. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
25. Оформление итоговых материалов.
26. Обязанности судей по беговым видам до, во время и после соревнований.
27. Обязанности судей по техническим видам до, во время и после соревнований.
28. Правила соревнований по бегу на стадионе и вне стадиона.
29. Работа судейской бригады на старте: основной стартер, стартер по фальстартам, помощник стартера. Расположение бригады на старте на разных дистанциях. Обязанности членов бригады. Стартовые протоколы.

30. Судьи на дистанции в беге. Основные обязанности судейских бригад. Нарушения правил при беге на дистанции.

31. Финишные судейские бригады. Старший судья на финише, заместитель старшего судьи, судьи на финише. Судьи-хронометристы, старший хронометрист.

32. Состав судейской бригады, обязанности судей по прыжкам в длину. Старший судья, судьи измерители, секретарь.

33. Состав судейской бригады по метаниям, обязанности судей.

34. Состав судейской бригады в рывке гири

35. Состав судейской бригады по челночному бегу

36. Состав судейской бригады по бегу, смешанному передвижению.

37. Оборудование мест для проведения испытаний для подтягиваний, сгибания-разгибания рук в упоре, наклоне вперед, поднимании туловища. Схема размещения инвентаря

38. Оборудование мест для проведения испытаний для рывка гири. Схема размещения инвентаря

39. Измерение результатов в подтягиваниях, сгибании-разгибании рук в упоре, наклоне вперед, поднимании туловища.

40. Измерение результатов в рывке гири

41. Торжественные церемониалы. Закрытие фестиваля. Награждение знаками отличия.

8 семестр

1. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Организация проведения испытания (теста) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула

4. Организация проведения испытания (теста) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу

5. Организация проведения испытания (теста) поднимание туловища из положения лежа на спине

6. Организация проведения испытания (теста) рывок гири 16 кг

7. Организация проведения испытания (теста) метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)

8. Организация проведения испытания (теста) челночный бег 3x10 м

9. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с места толчком двумя ногами

10. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с разбега

11. Организация проведения испытания (теста) метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)

12. Организация проведения испытания (теста) бег на 30 м, 60 м, 100 м

13. Организация проведения испытания (теста) бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

14. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

15. Организация проведения испытания (теста) скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км

16. Организация проведения испытания (теста) бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км

17. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км

18. Организация проведения испытания (теста) кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км

19. Организация проведения испытания (теста) плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м

20. Организация проведения испытания (теста) стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

21. Организация проведения испытания (теста) стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)

22. Организация проведения испытания (теста) туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков

23. Организация проведения испытания (теста) самозащита без оружия

24. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

25. Организация судейства

26. Обязанности ГСК

27. Обязанности старших судей

28. Обязанности судей

29. Фестивали ВФСК ГТО

30. Физическая подготовка населения.

31. Медицинское сопровождение

32. Волонтерское движение.
33. Документация по планированию соревнования. План подготовки, программа соревнований, регламент, памятка для судей, схемы расстановки оборудования, технические условия проведения отдельных видов программы.
34. Структура, состав, комплектование судейских коллегий.
35. Обязанности членов ГСК: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря.
36. Комиссия по допуску участников.
37. Обязанности и права участников.
38. Документация, необходимая для отчета по окончании тестирования.
39. Процедура подачи протестов. Решение по протесту. Временные ограничения подачи протестов.
40. Подготовка судей и повышение их квалификации. Структура и план работы коллегии судей.
41. Оборудование и инвентарь, необходимые для тестирования, в том числе судейский.
42. Спортивные объекты для тестирования ГТО. Места для регистрации и предстартовой разминки.
43. Упрощенное спортивное ядро.
44. Перечень оборудования и инвентаря, находящегося на месте старта в беге, смешанном передвижении, кроссе, скандинавской ходьбе. Требования к стартовым колодкам. Стартовые тумбы, стартовый пистолет.
45. Перечень оборудования и инвентаря, находящегося на месте старта в лыжах. Требования к стартовым колодкам. Стартовые тумбы, стартовый пистолет.
46. Перечень оборудования и инвентаря, находящегося на месте старта в плавании. Требования к стартовым колодкам. Стартовые тумбы, стартовый пистолет.
47. Оборудование для финиша в беге, смешанном передвижении, кроссе, скандинавской ходьбе.
48. Оборудование для финиша в плавании.
49. Оборудование для финиша в лыжах.
50. Оборудование в секторах для прыжков и метаний. Информационные табло.
51. Оборудование и разметка трасс и дистанции. Измерение дистанций. Пункты питания и освежения. Финиш.
52. Оборудование мест для проведения испытаний по горизонтальным прыжкам (дорожка разбега, яма приземления, брусок отталкивания). Схема размещения инвентаря.
53. Оборудование для метаний. Схема размещения инвентаря. Сектора для приземления снарядов.
54. Оборудование мест для проведения испытаний по плаванию. Схема размещения инвентаря
55. Оборудование мест для проведения испытаний по лыжам. Схема размещения инвентаря
56. Оборудование мест для проведения испытаний по стрельбе. Схема размещения инвентаря
57. Оборудование мест для проведения испытаний для туристического похода. Схема размещения инвентаря
58. Оборудование мест для проведения испытаний по самозащите. Схема размещения инвентаря
59. Оборудование мест для проведения испытаний для оценки уровня знаний и умений.
60. Измерение результатов в беге, смешанном передвижении, кроссе, скандинавской ходьбе.
61. Измерение результатов в прыжках.
62. Измерение результатов в метаниях.
63. Измерение результатов в плавании.
64. Измерение результатов в беге на лыжах
65. Измерение результатов в стрельбе

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

1 курс

Кейс 1 «История развития и современный ВФСК ГТО»

Ситуационная задача №1

Предпосылки возникновения комплекса ГТО в СССР возникли в период:

- a) 1905-1917 гг
- b) 1918-1925 гг
- c) 1927-1928 гг
- d) 1929-1938 гг

Ситуационная задача №2

Первый комплекс ГТО был внедрен:

- a) 1905-1917 гг
- b) 1918-1925 гг
- c) 1927-1928 гг
- d) 1929-1938 гг

Ситуационная задача №3

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из:

- a) 9 ступеней
- b) 10 ступеней
- c) 11 ступеней
- d) 15 ступеней

Ситуационная задача №4

Шестая ступень – возраст

- a) от 13 до 15 лет
- b) от 16 до 17 лет
- c) от 18 до 29 лет
- d) от 30 до 39 лет

Ситуационная задача №5

Седьмая ступень – возраст

- a) от 13 до 15 лет
- b) от 16 до 17 лет
- c) от 18 до 29 лет
- d) от 30 до 39 лет

Ситуационная задача №6

пятая ступень – возраст

- a) от 13 до 15 лет
- b) от 16 до 17 лет
- c) от 18 до 29 лет
- d) от 30 до 39 лет

Ситуационная задача №7

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- a) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- b) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;
- д) ~~испытания (тесты) по определению уровня общей физической подготовленности.~~

Ситуационная задача №9

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- a) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- b) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками;
- г) ~~испытания (тесты) по определению уровня общей физической подготовленности.~~

Ситуационная задача №10

Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов), определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

- a) награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- b) награждаются премией или денежным вознаграждением
- c) заносят в книгу почета ВФСК ГТО

Ситуационная задача №11

Лицо, желающее пройти тестирование, направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования

- a) лично
- b) по почте
- c) по электронной почте
- d) ~~по телефону~~

Ситуационная задача №12

В заявке, подаваемой впервые, указывается:

- a) - фамилия, имя, отчество (при наличии);
- b) - пол;
- c) - дата рождения;
- d) - данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
- e) - для лиц, не достигших возраста четырнадцати лет – данные свидетельства о рождении;
- f) - адрес места жительства;
- g) - контактный телефон, адрес электронной почты;
- h) - основное место учебы, работы (при наличии);
- i) - спортивное звание (при наличии);
- j) - почетное спортивное звание (при наличии);
- k) - спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
- l) - перечень выбранных видов испытаний (тестов);
- m) - согласие на обработку персональных данных;
- n) - ~~дата тестирования.~~

Ситуационная задача №13

Центр тестирования принимает заявки и ... (продолжите фразу)

- a) формирует единый список участников
- b) формирует единый реестр участников
- c) печатает протокол

Кейс 2 «Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

Ситуационная задача №14

Методика обучения технике подтягивания на высокой перекладине. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 15

Методика обучения технике подтягивания на низкой перекладине. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №16

Методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №17

Методика обучения технике прыжков в метании мяча в цель. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №18

Методика обучения технике челночного бега. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №19

Методика обучения технике прыжков в длину с места. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №20

Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №21

Методика обучения технике бегу на короткие дистанции. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №22

Методика обучения технике в беге на средние дистанции. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 23

Методика обучения технике смешанного передвижения на 1 – 4 км. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 24

Методика обучения технике смешанного передвижения по пресеченной местности. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 25

Методика обучения технике поднимания туловища из положения лежа на спине. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №26

Методика обучения технике рывка гири 16 кг. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 27

Методика обучения технике метания гранаты. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 28

Методика обучения технике метания мяча. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 29

Методика обучения технике наклона в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №30

Методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа о гимнастическую скамью. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №31

Методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа о сидение стула. Вопрос: Назовите задачи: _____

Кейс 2 «Этапы внедрения ВФСК ГТО»**Ситуационная задача №32 ВФСК ГТО - это...**

- 1 всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне
- 2 всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
- 3 всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне
- 4 высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне

Ситуационная задача №33 Какую цель предвидит современный ВФСК ГТО?

- 1 повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.
- 2 на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом.
- 3 укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;

Ситуационная задача №34 Алгоритм действий выполнения тестирования норм ВФСК ГТО

- 1 подготовка (прохождение тренировок), регистрация на сайте ГТО, медосмотр, участие (тестирование), результат (награждение)
- 2 подготовка (прохождение тренировок), участие (тестирование), регистрация на сайте ГТО, медосмотр, результат (награждение)
- 3 регистрация на сайте ГТО, медосмотр, заявка в центр тестирования, выбор площадки тестирования, выполнение тестирования, результат (вручение)

Ситуационная задача №35 В каком году впервые был утвержден комплекс ГТО?

- a) 2014
- b) 1980
- c) 1915
- d) 1931

Ситуационная задача №36 Награда, вручаемая гражданам России, выполнивших нормы комплекса ГТО?

- 1 грамота
- 2 медаль
- 3 лавровый венок
- 4 знак отличия

Ситуационная задача №37 Кто может быть участником комплекса ВФСК ГТО?

- 1 граждане от 4 до 60 лет
- 2 граждане от 5 до 70 лет и старше

- 3 граждане от 6 до 60 лет
- 4 граждане от 6 до 70 лет и старше

Ситуационная задача №38 Какое количество обязательных испытаний надо выполнить для получения знака отличия?

- a) 2
- b) 8
- c) 4
- d) 9

Ситуационная задача №39 Принципы внедрения ВФСК — ГТО

- 1. добровольность;
- 2. доступность системы подготовки для всех слоев населения;
- 3. медицинский контроль;
- 4. учет местных традиций и особенностей
- 5. ~~необходимость~~

2 курс

Кейс 1 «Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

Ситуационная задача №1

Центр тестирования составляет график проведения тестирования и размещает сайте за:

- a) 7 дней
- b) 10 дней
- c) 14 дней
- d) 21 день

Ситуационная задача №2

Методика обучения технике скандинавской ходьбы. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №3

Методика обучения технике бега на лыжах. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №4

Методика обучения технике плавания. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №5

Методика обучения технике стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №6

Методика обучения технике стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №7

Методика обучения технике стрельбы из электронного оружия из положения сидя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №8

Методика обучения технике стрельбы из электронного оружия из положения стоя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №9

Методика обучения навыкам туристического похода. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №10

Методика обучения навыкам самозащиты без оружия. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №11

Методика обучения технике подтягивания на высокой перекладине. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 12

Методика обучения технике подтягивания на низкой перекладине. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №13

Методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 14

Методика обучения технике наклона в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 15

Методика обучения технике поднимания туловища из положения лежа на спине. Вопрос: Назовите судей в секторе и их обязанности: _____

Ситуационная задача №16

Методика обучения технике рывка гири 16 кг. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №17

Методика обучения технике прыжков в метании гранаты. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №18

Методика обучения технике прыжков в метании мяча в цель. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №19

Методика обучения технике челночного бега. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №20

Методика обучения технике прыжков в длину с места. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №21

Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №22

Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №23 Назовите задачи: _____**Ситуационная задача №24**

Методика обучения технике скандинавской ходьбы. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача № 25

Методика обучения технике смешанного передвижения на 1 – 4 км. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №26

Методика обучения технике бега на лыжах. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №27

Методика обучения технике плавания. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №28

Методика обучения технике стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №29

Методика обучения технике стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №30

Методика обучения технике стрельбы из электронного оружия из положения сидя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №31

Методика обучения технике стрельбы из электронного оружия из положения стоя. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №32

Методика обучения навыкам туристического похода. Вопрос: Назовите задачи: _____

Ситуационная задача №33

Методика обучения навыкам самозащиты без оружия. Вопрос: Назовите задачи: _____

3 курс**Кейс 1 «Порядок тестирования»****Ситуационная задача №**

Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

1. документ, удостоверяющий личность;
2. медицинский полис;
3. ИНН;
4. СНИЛС;
5. медицинская справка;
6. свидетельство о рождении

Кейс 2 «Испытания (тесты) ВФСК ГТО»**Ситуационная задача №1**

Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников VI ступени ВФСК ГТО?

1. Прыжок через скакалку;
2. Прыжок в обруч;
3. Прыжок с мячом;
4. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Ситуационная задача №2

Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников VII ступени ВФСК ГТО?

1. Метание мяча;
2. Метание гранаты;
3. Метание диска;
4. Толкание ядра.

Ситуационная задача № 3

Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) у девушек есть во VI ступени ВФСК ГТО?

1. 2000м;
2. 900м;
3. 800м;
4. 1000м;
5. 3000 м.

Ситуационная задача № 4

Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) у мужчин есть во VII ступени ВФСК ГТО?

1. 2000м;
2. 900м;
3. 800м;
4. 1000м;
5. 3000 м.

Ситуационная задача №5

Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников VI ступени ВФСК ГТО?

1. 30
2. 60м;
3. 100м ;
4. 40м;
5. 50м;

Ситуационная задача №6

Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников VII ступени ВФСК ГТО?

1. 30
2. 60м;

3. 100м ;
4. 40м;
5. 50м;

Ситуационная задача №7

Какого вида испытаний (теста) нет в программе для девушек VI ступени ВФСК ГТО?

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
4. Поднимание гири весом 16кг;

Ситуационная задача №8

Какого вида испытаний (теста) нет в программе для мужчин VII ступени ВФСК ГТО?

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
4. Поднимание гири весом 16кг;

Ситуационная задача №9

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?

1. 9;
2. 7;
3. 6;
4. 5.

Ситуационная задача №10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VII ступени?

1. 9;
2. 7;
3. 6;
4. 5.

Ситуационная задача №11

Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири:

1. 10 кг;
2. 16 кг;
3. 18 кг;
4. 20 кг.

Ситуационная задача №12

Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

1. 500 гр. и 700 гр.;
2. 500 гр. и 600 гр.;
3. 500 гр. и 800 гр.;
4. 500 гр. и 900 гр..

Ситуационная задача №13

Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

1. 3;
2. 5;
3. 7;
4. 10.

Ситуационная задача №14

Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:

1. 1;
2. 3;
3. 5;
4. 10.

Ситуационная задача №15

В комплекс ГТО входят испытания:

- а) обязательные и необязательные
- б) обязательные и по выбору
- в) обязательные и дополнительные

Кейс 3. «Фестивали ВФСК ГТО»

Ситуационная задача №16

Каких знаков отличия ГТО не существует:

- 1. золотой знак;
- 2. латунный знак;
- 3. бронзовый знак;
- 4. медный знак;
- 5. стальной знак;
- 6. серебряный знак.

Ситуационная задача №17

Кто может быть участником ВФСК ГТО:

- 1. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- 2. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- 3. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
- 4. граждане РФ от 6 до 70 лет.

Ситуационная задача №18

Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

- а) Готов к тяжести и обороне
- б) Готов к трудностям и работе
- в) Готов к труду и обороне

Ситуационная задача №19

Какая ступень комплекса ГТО соответствует возрасту 18-29 лет?

- а) 4ступень
- б) 5 ступень
- в) 6 ступень
- г) 7 ступень
- д) 8 ступень

Ситуационная задача №20

Какая ступень комплекса ГТО соответствует возрасту 30-39 лет?

- а) 4ступень
- б) 5 ступень
- в) 6 ступень
- г) 7 ступень
- д) 8 ступень

Ситуационная задача №21

Сколько испытаний необходимо выполнить для получения серебряного знака отличия VII ступени ВФСК ГТО ?

- а) 4 обязательных и 3 испытаний по выбору;
- б) 4 обязательных и 4 испытаний по выбору;
- в) 3 обязательных и 3 испытаний по выбору.

Ситуационная задача №22

Сколько испытаний необходимо выполнить для получения серебряного знака отличия VI ступени ВФСК ГТО ?

- а) 4 обязательных и 3 испытаний по выбору;

- б) 4 обязательных и 4 испытаний по выбору;
- в) 3 обязательных и 3 испытаний по выбору.

Ситуационная задача №23

Сколько испытаний необходимо выполнить для получения серебряного знака отличия V ступени ВФСК ГТО ?

- а) 4 обязательных и 3 испытаний по выбору;
- б) 4 обязательных и 4 испытаний по выбору;
- в) 3 обязательных и 3 испытаний по выбору.

Кейс 4. «Судейство фестивалей ВФСК ГТО»

Ситуационная задача №24 Разрешено ли на соревнованиях по кроссу или на пробегах фиксировать результаты «по скользящей стрелке» с интервалами времени. Например, через 5-10 с? (+)

Ситуационная задача №25 Можно ли в кроссе на 2 км устраивать старт и финиш на беговой дорожке стадиона? (+)

Ситуационная задача №26 Может ли кросс проводиться по неразмеченному маршруту? (-)

Ситуационная задача №27 Участник соревнований (тестирования) по метанию, завершая попытку, выпустил из рук снаряд и тотчас, перешагнув кольцо, вышел назад в стороны за «кусы». Судья не засчитал ему попытку. Прав ли судья?

Ситуационная задача №27 Участник соревнований (тестирования) в сгибании-разгибании рук в упоре остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

Ситуационная задача №28 Участник соревнований (тестирования) в поднимании туловища из положения лежа на спине остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

Ситуационная задача №29 Участник соревнований (тестирования) в рывке гири остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

Ситуационная задача №30 Участник соревнований (тестирования) в беге остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья не засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

4 курс

Кейс 1 «Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

Ситуационная задача №1

Какой хват должен быть при подтягивании?

- 1. Нижний
- 2. Верхний
- 3. Разноименный

Ситуационная задача №2

Норматив сгибаний – разгибаний рук в упоре лежа у юношей V ступени

- 1. 20 раз
- 2. 50 раз
- 3. Не сдается

Ситуационная задача №3

Количество знаков ГТО

- а) 1
- б) 2
- с) 3

Ситуационная задача №4**В каком виде Президент РФ В.В. Путин является мастером спорта?**

1. Бокс
2. Дзюдо
3. Самбо

Ситуационная задача №5**Необходима регистрация на сайте:**

1. Министерства спорта
2. Министерства образования
3. ВФСК ГТО

Ситуационная задача №6**Обязательна ли сдача норм ГТО?**

1. Добровольна
2. Обязательна
3. Не знаю

Ситуационная задача №7**Чем можно заменить отжимания у девушек?**

1. Подтягивания из виса лежа
2. Приседаниями
3. Отжиманием с колен

Ситуационная задача №8**Можно ли приступить к сдаче норм ГТО без регистрации на сайте?**

1. Да
2. Нет
3. Частично

Ситуационная задача №9**При каком исходном положении (И.П.) правильно выполняется сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу?**

1. И.П. руки на уровне ширины плеч располагаются на полу, локти разведены в стороны на 50 градусов от корпуса тела;
2. И.П. руки на уровне ширины плеч, под углом не более 35 градусов, корпус тела, ноги, туловище и голова составляют одну прямую линию;
3. И.П. руки на уровне ширины плеч, локти прижаты к корпусу, ноги врозь, колени на полу.

Ситуационная задача №10**Упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 минуту) выполняется:**

1. Руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения;
2. Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком;
3. Руки в замке за головой на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, локти во время подъема туловища касаются бедра и разводятся в стороны при опускании туловища в нижнее положение.

Кейс 2 «Физическая подготовка населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО»**Ситуационная задача №11****Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?**

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать уроки физической культуры

3. Посещать спортивные залы, фитнес-центры.

4. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО.

Практическое задание №12

«Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций....» (продолжите фразу)

- a) к недельной двигательной активности
- b) по методике тренировки
- c) по самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Ситуационная задача №13

Значки ГТО соответствуют _____ уровням сложности сданных нормативов

- 1) 2 уровня
- 2) 3 уровня
- 3) 4 уровня
- 4) 5 уровня

Ситуационная задача №14

Успешно сдающие нормы ГТО седьмой ступени и выше (мужчины и женщины старше 40 лет) награждаются:

- 1) Только золотым значком
- 2) Золотым, серебряным и бронзовым значком.
- 3) Почетной грамотой

Ситуационная задача №15

Кадровое обеспечение работы по внедрению комплекса ГТО предполагает:

- 1) ~~Выпускников общеобразовательных школ~~
- 2) подготовку персонала для работы с населением по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
- 3) учителей физической культуры общеобразовательных организаций;
- 4) руководителей и преподавателей физического воспитания системы начального, среднего и высшего профессионального образования;
- 5) тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования спортивного и) общепедагогического профиля;
- 6) руководителей физической подготовки специальных образовательных учреждений

Ситуационная задача №16

Федеральный оператор по внедрению комплекса ГТО наделен перечнем функциональных задач:

- 1) ~~взаимодействует с федеральным оператором по сбору информации о проведении тестирования населения в регионе;~~
- 2) координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России;
- 3) ~~осуществляют информационно-пропагандистскую работу в субъекте Российской Федерации, осуществляют содействие в создании и ведении единой электронной базы данных и организации функционирования интернет-портала комплекса ГТО;~~
- 4) создание и техническое сопровождение единой электронной базы данных и интернет-портала комплекса ГТО;
- 5) ~~взаимодействуют с органами местного самоуправления по оснащению Центров тестирования необходимым инвентарем и оборудованием, учетными карточками выполнения нормативов и государственных требований комплекса ГТО;~~
- 6) разработка, создание и внедрение системы обучения кадров, в том числе дистанционного обучения персонала, обслуживающего Комплекс ГТО;
- 7) информационно-пропагандистское обеспечение Комплекса ГТО;
- 8) ~~осуществляют координацию работы Центров тестирования в регионе, в том числе обеспечивают равномерную загруженность Центров тестирования в соответствии с графиком;~~
- 9) методическое обеспечение внедрения Комплекса ГТО;
- 10) организация изготовления и обеспечение знаками отличия и удостоверениями к ним
- 11) ~~содействуют Центрам тестирования в комплектовании судейских бригад;~~
- 12) ~~организуют и проводят работу по сбору заявок и подготовке документов для награждения граждан знаками отличия комплекса ГТО;~~
- 13) ~~осуществляют информационно-разъяснительную, кадровую и организационную работу~~

Ситуационная задача №17

Полномочия регионального оператора внедрения комплекса ГТО:

- 1) взаимодействует с федеральным оператором по сбору информации о проведении тестирования населения в регионе;
- 2) ~~координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России;~~
- 3) ~~создание и техническое сопровождение единой электронной базы данных и интернет-портала комплекса ГТО;~~
- 4) осуществляют информационно-пропагандистскую работу в субъекте Российской Федерации, осуществляют содействие в создании и ведении единой электронной базы данных и организации функционирования интернет-портала комплекса ГТО;
- 5) взаимодействуют с органами местного самоуправления по оснащению Центров тестирования необходимым инвентарем и оборудованием, учетными карточками выполнения нормативов и государственных требований комплекса ГТО;
- 6) ~~информационно-пропагандистское обеспечение Комплекса ГТО;~~
- 7) ~~методическое обеспечение внедрения Комплекса ГТО;~~
- 8) содействуют Центрам тестирования в комплектовании судейских бригад;
- 9) осуществляют координацию работы Центров тестирования в регионе, в том числе обеспечивают равномерную загруженность Центров тестирования в соответствии с графиком;
- 10) ~~разработка, создание и внедрение системы обучения кадров, в том числе дистанционного обучения персонала, обслуживающего Комплекс ГТО;~~
- 11) организуют и проводят работу по сбору заявок и подготовке документов для награждения граждан знаками отличия комплекса ГТО;
- 12) осуществляют информационно-разъяснительную, кадровую и организационную работу
- 13) ~~организация изготовления и обеспечение знаками отличия и удостоверениями к ним~~

Ситуационная задача №18 Участник фестиваля ВФСК ГТО выполнил все нормативы на «золото» и один на «серебро», какой знак отличия он получит?

- Да
Нет

Ситуационная задача №19 Участник фестиваля ВФСК ГТО не явился без уважительной причины на старт одного из тестов, может ли он пересдать его в другой день.

- Да
Нет

Кейс 3 «Волонтеры»

Ситуационная задача №20 Слово «волонтерство» образовано от латинского voluntarius. Что оно означает?

1. Добровольный
2. Вольнодумный
3. Благодушный
4. Готовый действовать

Ситуационная задача №21 В каком году в Российской Федерации впервые появилось юридическое определение добровольца (волонтера)?

1. 1991
2. 1995
3. 2000
4. 2017

Ситуационная задача №22 По итогам медиафорума ОНФ «Правда и справедливость», прошедшего в апреле 2017 г. в Санкт-Петербурге, в России учрежден День добровольца (волонтера). Когда он отмечается?

1. 1 февраля
2. 5 декабря
3. 10 января
4. 1 марта

Ситуационная задача №23 Какого вида волонтерства не существует?

1. Социальное волонтерство
2. Экологическое волонтерство
3. Событийное волонтерство

4 Пассивное волонтерство

Ситуационная задача №24 После Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи в 2014 г., где было задействовано около 25 тыс. волонтеров, в России была создана:

- 1 Ассоциация волонтерских центров
- 2 Добровольческая партия
- 3 Олимпийская волонтерская группа
- 4 Профсоюз добровольцев

Ситуационная задача №25 Ключевым мероприятием волонтерского движения России, которое объединяет лидеров и активистов общественных организаций и проектов, добровольцев, региональных координаторов всероссийских движений, является:

- а) Съезд добровольческого совета России
- б) Встреча волонтерского кружка
- в) Всероссийский форум добровольцев
- г) Совместный поход на Грушинский фестиваль

Ситуационная задача №26 Что символизирует юноша на гербе города Комсомольска-на-Амуре?

- а) Инженеров
- б) Первых строителей города
- в) Лесоруба
- г) Реку Амур

Ситуационная задача №27 Как называется мероприятие, где люди на добровольной бесплатной основе объединяются для проведения уборки территории или ее благоустройства в течение одного дня?

- а) Облагораживание
- б) Субботник
- в) Сверхурочная работа
- г) Каторга

Кейс 4 «Медицинское сопровождение»

Ситуационная задача №28 Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:

- а) Спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов и юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- б) Юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- в) Учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

Ситуационная задача №29 Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме:

- а) Основное, дополнительное, повторное
- б) Первичное, текущее, дополнительное
- в) Общее, специализированное, перед соревнованием

Ситуационная задача №30 В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:

- а) Оценки степени тренированности +
- б) Оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- в) Рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий

Ситуационная задача №31 Задачами врачебного контроля за занимающимися спортом являются:

- а) Определение состояния здоровья и функционального состояния спортсменов
- б) Диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
- в) оба варианта верны +

Ситуационная задача №32 К внешним причинам спортивных травм относятся:

- а) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований

б) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований

в) оба варианта верны +

Ситуационная задача №33 Для профилактики спортивного травматизма не следует:

а) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов

б) Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы +

в) Совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов

Ситуационная задача №34 Что надо делать для профилактики избыточного веса?

а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

в) регулярно заниматься физическими упражнениями

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

1 курс

Кейс 1 «История развития и становления ВФСК ГТО»

Ситуационная задача №1

Из какого произведения эти строки?



1. С.Я.Маршак «Рассказ о неизвестном герое»

2. С.В. Михалков «Дядя Степа»

Практическое задание №2

Первый комплекс ГТО состоял из:

(выберете 1 или несколько правильных ответов)

а) 21 испытания

б) 15 практических испытаний

с) 10 испытаний

д) 21 практического испытания

Практическое задание №3

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются

а) золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

б) серебряным знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

с) должны выполнять еще раз норматив (тест).

Практическое задание №4

Фото в печатном или электронном виде к заявке прилагаются:

а) Обязательно,

б) По желанию,

с) Не обязательно

Кейс 2 «Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

Практическое задание №5

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания мяча.

Практическое задание №6

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания гранаты.

Практическое задание №7

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для прыжков в длину с места.

Практическое задание №8

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для прыжков в длину с разбега.

Практическое задание №8

Нарисуйте схему размещения оборудования на беговой дорожке в беге на короткие дистанции.

Практическое задание №10

Нарисуйте схему размещения оборудования на беговой дорожке в беге на средние дистанции.

Практическое задание №11

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для подтягивания на высокой перекладине.

Практическое задание №12

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.

Практическое задание №13

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для сгибания-разгибания рук в упоре лежа.

Практическое задание №14

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для наклона вперед.

Практическое задание №15

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для поднимания туловища из положения лежа на спине.

Практическое задание №16

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для рывка гири.

Практическое задание №17

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания теннисного мяча.

Практическое задание №18

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для челночного бега.

Практическое задание №18

Нарисуйте схему размещения оборудования для смешанного передвижения.

Ситуационная задача № 19

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег

- 9 Прыжок в длину
- 10 Бег скоростной
- 11 На бег на выносливость
- 12 Метание в цель
- 13 Смешанное передвижение
- 14 Скандинавская ходьба
- 15 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 16 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 17 Кросс по пересеченной местности
- 18 Плавание
- 19 Стрельба
- 20 Самозащита без оружия

Ситуационная задача № 20

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину
- 21 Бег скоростной
- 22 На бег на выносливость
- 10 Метание в цель
- 11 Смешанное передвижение
- 12 Скандинавская ходьба
- 13 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 14 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 15 Кросс по пересеченной местности
- 16 Плавание
- 17 Стрельба
- 18 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №21

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег

- 9 Прыжок в длину
- 23 Бег скоростной
- 24 На бег на выносливость
- 10 Метание в цель
- 11 Смешанное передвижение
- 12 Скандинавская ходьба
- 13 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 14 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 15 Кросс по пересеченной местности
- 16 Плавание
- 17 Стрельба
- 18 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №22

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину
- 25 Бег скоростной
- 26 На бег на выносливость
- 10 Метание в цель
- 11 Смешанное передвижение
- 12 Скандинавская ходьба
- 13 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 14 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 15 Кросс по пересеченной местности
- 16 Плавание
- 17 Стрельба
- 18 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №23

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места

- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №24

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №25

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной

- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №26

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №27

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега

- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №28

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Метание в цель
- 9 Челночный бег
- 10 Прыжок в длину с разбега
- 11 Прыжок в длину с места
- 12 Бег скоростной
- 13 На бег на выносливость
- 14 Метание в цель Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача № 29

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег

- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №30

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №31

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг

- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №32

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель Смешанное передвижение
- 14 Скандинавская ходьба
- 15 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 16 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 17 Кросс по пересеченной местности
- 18 Плавание
- 19 Стрельба
- 20 Самозащита без оружия

2 курс

Кейс 1 «Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

Практическое задание №1

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания мяча в цель.

Практическое задание №2

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания мяча.

Практическое задание №3

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания гранаты.

Практическое задание №4

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для скандинавской ходьбы.

Практическое задание №5

Нарисуйте схему размещения оборудования для бега на лыжах.

Практическое задание №6

Нарисуйте схему размещения оборудования для смешанного передвижения по пересеченной местности.

Практическое задание №7

Нарисуйте схему размещения оборудования для кросса.

Практическое задание №8

Нарисуйте схему размещения оборудования в бассейне.

Практическое задание №9

Нарисуйте схему размещения оборудования в тире для стрельбы из пневматической винтовки

Практическое задание №10

Нарисуйте схему размещения оборудования в тире для стрельбы из электронного оружия

Практическое задание №11

Нарисуйте схему размещения оборудования для туристического похода

Практическое задание №12

Нарисуйте схему размещения оборудования для самообороны

Ситуационная задача №13

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину
- 10 Бег скоростной
- 11 На бег на выносливость
- 12 Метание в цель
- 13 Смешанное передвижение
- 14 Скандинавская ходьба
- 15 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 16 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 17 Кросс по пересеченной местности
- 18 Плавание
- 19 Стрельба
- 20 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №14

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину
- 10 Бег скоростной
- 11 На бег на выносливость
- 12 Метание в цель
- 13 Смешанное передвижение
- 14 Скандинавская ходьба
- 15 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 16 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 17 Кросс по пересеченной местности
- 18 Плавание
- 19 Стрельба
- 20 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №15

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину
- 10 Бег скоростной
- 11 На бег на выносливость
- 12 Метание в цель
- 13 Смешанное передвижение
- 14 Скандинавская ходьба
- 15 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 16 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 17 Кросс по пересеченной местности
- 18 Плавание
- 19 Стрельба
- 20 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №16

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу

- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель Смешанное передвижение
- 14 Скандинавская ходьба
- 15 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 16 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 17 Кросс по пересеченной местности
- 18 Плавание
- 19 Стрельба
- 20 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №17

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель Смешанное передвижение
- 14 Скандинавская ходьба
- 15 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 16 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 17 Кросс по пересеченной местности
- 18 Плавание
- 19 Стрельба
- 20 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №18

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг

- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №19

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Ситуационная задача №20

Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике бега:

→ → → →

Бег по дистанции Финиширование Стартовый разгон Старт Остановка

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике спортивной ходьбы:

```

graph LR
    A[Стартовый разгон] --> B[Остановка]
    B --> C[Ходьба по дистанции]
    C --> D[Старт]
    D --> E[Финиширование]
  
```

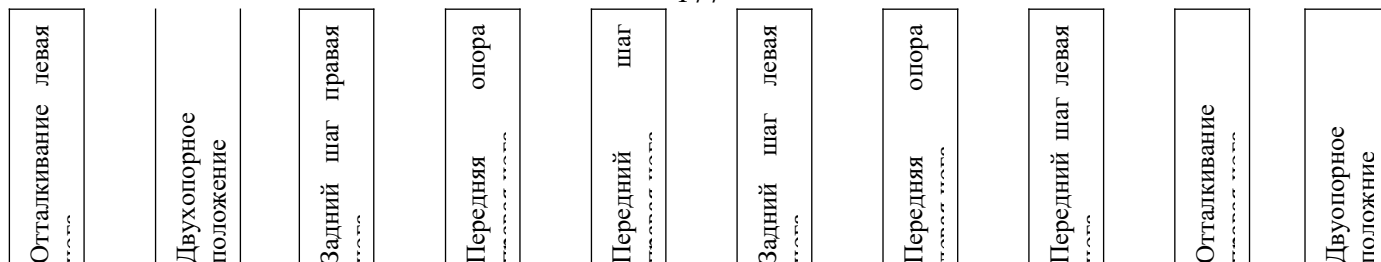
Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике метаний:

Исходное положение	→	Остановка	→	Разбег предварительный	→	Финальное усилие	→	Выпуск снаряда	→	Предварительные движения	→	Держание снаряда	→	Разбег основная фаза
--------------------	---	-----------	---	------------------------	---	------------------	---	----------------	---	--------------------------	---	------------------	---	----------------------

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике прыжков:

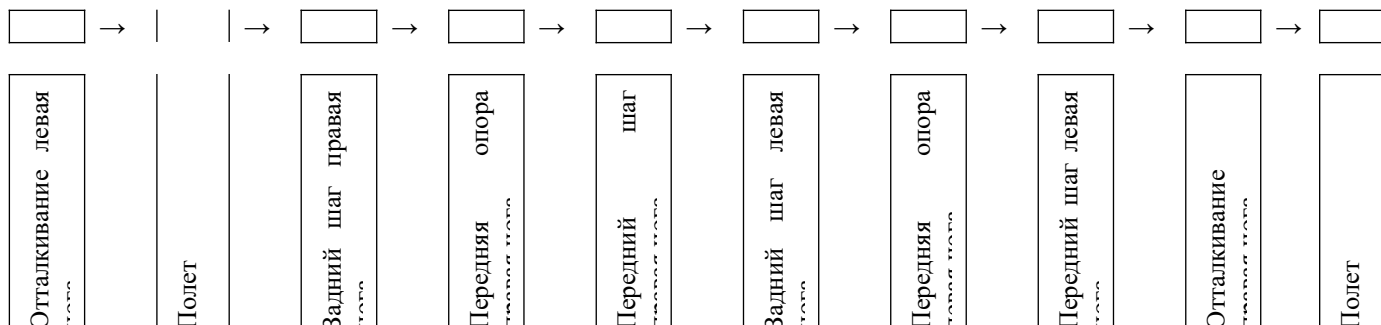
Исходное положение	→	Приземление	→	Полет	→	Отталкивание	→	Предварительные движения	→	Разбег	→	Подготовка к отталкиванию
--------------------	---	-------------	---	-------	---	--------------	---	--------------------------	---	--------	---	---------------------------

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике шага в спортивной ходьбе:



Практическое задание № 26

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике бегового шага:



Кейс 2 «Работа центра тестирования ВФСК ГТО»

Практическое задание № 27

Что обозначает арабская цифра от 1 до 11 красного цвета в нижней части знака (для золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)? (ступень)

Практическое задание №28

Что обозначает арабская цифра от 1 до 6 синего цвета (для серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)? (ступень)

Практическое задание №29

Что обозначает арабская цифра от 1 до 6 зеленого цвета (для бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), отображающая соответствующую ступень знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)? (ступень)

Практическое задание №30

Кто из специалистов осуществляют деятельность по физическому воспитанию для всех категорий обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, предполагая работу с населением по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО:

- 1) — Выпускников общеобразовательных школ
- 2) подготовку персонала для работы с населением по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
- 3) учителей физической культуры общеобразовательных организаций;
- 4) руководителей и преподавателей физического воспитания системы начального, среднего и высшего профессионального образования;
- 5) тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования спортивного и) общефизического профиля;
- 6) руководителей физической подготовки специальных образовательных учреждений

Практическое задание №31

Муниципальный уровень организации – это:

- 1) Кадровое обеспечение комплекса ГТО;
- 2) Создание Центров тестирования;
- 3) Организация Мест тестирования;
- 4) Обустройство спортивных площадок;
- 5) Организация и проведение Информационно – пропагандических мероприятий по Комплексу ГТО;
- 6) Создание клубов для подготовки граждан к выполнению испытаний по комплексу ГТО
- 7) — координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России

Кейс 3 «Физическая подготовка населения»

Практическое задание № 32

Составьте комплекс ОРУ в парах

Практическое задание № 33

Составьте комплекс ОРУ с гимнастической палкой

Практическое задание № 34

Составьте комплекс ОРУ в строю

Практическое задание № 35

Составьте комплекс ОРУ в движении

Практическое задание № 36

Составьте комплекс ОРУ с мячом

3 курс**Кейс 1 «Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО»****Ситуационная задача №1**

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:

1. добровольность и доступность;
2. экономичность;
3. равноправие женщин и мужчин;
4. обязательность медицинского контроля.

Ситуационная задача №2

Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:

1. руководство страны и региональные руководители;
2. президент РФ;
3. временное правительство;
4. министерство спорта Российской Федерации.

Практическое задание №3 Демонстрация навыка: методика обучения технике Подтягивание из виса на высокой перекладине

Практическое задание № 4 Демонстрация навыка: методика обучения технике Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Практическое задание №5 Демонстрация навыка: методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу

Практическое задание №6 Демонстрация навыка: методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа о гимнастическую скамью

Практическое задание №7 Демонстрация навыка: методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа о сиденье стула

Практическое задание № 8 Демонстрация навыка: методика обучения технике Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу

Практическое задание № 9 Демонстрация навыка: методика обучения технике Поднимание туловища из положения лежа на спине

Практическое задание №11 Демонстрация навыка: методика обучения технике метания теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)

Практическое задание № 12 Демонстрация навыка: методика обучения технике метания мяча (150 г)

Практическое задание № 13 Демонстрация навыка: методика обучения технике метания спортивных снарядов (500г/700г)

Практическое задание №14 Демонстрация навыка: методика обучения технике челночного бега 3x10 м

Практическое задание № 15 Демонстрация навыка: методика обучения технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами

Практическое задание № 16 Демонстрация навыка: методика обучения технике прыжка в длину с разбега

Практическое задание №17 Демонстрация навыка: методика обучения технике бега на 30 м, 60 м, 100 м

Практическое задание №18 Демонстрация навыка: методика обучения технике бега на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

Практическое задание №19 Демонстрация навыка: методика обучения технике смешанного передвижения на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

Практическое задание №20 Демонстрация навыка: методика обучения технике скандинавской ходьбы на 2 км, 3 км, 4 км

Практическое задание №21 Демонстрация навыка: методика обучения технике бега на лыжах и передвижения на лыжах

Практическое задание №22 Демонстрация навыка: методика обучения технике смешанного передвижения по пересеченной местности

Практическое задание №23 Демонстрация навыка: методика обучения технике кросса по пересеченной местности

Практическое задание №24 Демонстрация навыка: методика обучения технике плавания

Практическое задание №25 Демонстрация навыка: методика обучения технике стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку

Практическое задание № 26 Демонстрация навыка: методика обучения технике стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя

Практическое задание №27 Демонстрация навыка: методика обучения технике стрельбы из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку

Практическое задание № 28 Демонстрация навыка: методика обучения технике стрельбы из электронного оружия из положения сидя

Практическое задание № 29 Демонстрация навыка: методика обучения технике туристического похода

Практическое задание №30 Демонстрация навыка: методика обучения технике самозащиты без оружия

Кейс 2 «Физическая подготовка населения»

Ситуационная задача №31

Недельный двигательный режим это:

- 1 овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 2 минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;
- 3 комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

Ситуационная задача №32

Какие виды двигательной активности для подготовки выполнения норм ГТО можно использовать?

1. Лежа на диване, смотря телевизор, играя в компьютер;
2. Как можно больше кушать, часто болеть, не следить за собственным здоровьем;
3. Утренняя гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, игровая соревновательная деятельность, самостоятельные занятия по физической культуре (с участием родителей), учебные занятия в образовательных организациях.

Практическое задание №33 Составьте комплекс упражнений для развития гибкости

Практическое задание №34 Составьте комплекс упражнений для развития ловкости

Практическое задание №35 Составьте комплекс упражнений для развития координационных качеств

Практическое задание №36 Составьте комплекс упражнений для развития быстроты

Практическое задание №37 Составьте комплекс упражнений для развития выносливости

Практическое задание №38 Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей

Практическое задание №39 Составьте комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Кейс 3 «Организация судейства ВФСК ГТО»

Практическое задание №38 Заполните заявку участника ВФСК ГТО

Практическое задание №39 Заполните протокол фестиваля ВФСК ГТО

Практическое задание №40 Составьте агитационную листовку для привлечения детей для сдачи норм ВФСК ГТО

Практическое задание №41 Демонстрация навыка работы с секундомером

Практическое задание 42 Демонстрация навыка: Заполнение карточки участника соревнований.

Практическое задание 43 Демонстрация навыка: Заполнение протокола по беговым видам ВФСК ГТО.

Практическое задание 44 Нарисуйте структуру (схему) центра тестирования ВФСК ГТО

4 курс

Кейс 1 «Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Ситуационная задача № 1 Основным методом развития гибкости является:

- а - повторный метод;
- б - метод максимальных усилий;
- в - метод статических усилий;
- г - метод переменного-непрерывного упражнения.

Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Ситуационная задача № 2 Активная гибкость по сравнению с пассивной развивается:

- а - на 10-20% медленнее;
- б - в 1,5-2 раза медленнее;
- в - на 10-20% быстрее;
- г - в 1,5-2 раза быстрее.

Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Ситуационная задача № 3 Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:

- а - максимальной скорости;
- б - скоростной силы;
- в - силовой выносливости;
- г - все ответы верны.

Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Ситуационная задача № 4 К видам координационных способностей относится:

- а - скоростная сила;
- б - произвольное расслабление мышц;
- в - активная гибкость;
- г - пассивная гибкость.

Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Ситуационная задача № 5 Наивысшие показатели гибкости проявляются в:

- а - утренние часы;
- б - пределах 11-18 ч;
- в - вечерние часы;
- г - не зависят от времени суток.

Кейс 2 «Физическая подготовка населения»

Практическое задание №6

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел общие требования безопасности.

Практическое задание №7

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности перед началом занятий

Практическое задание №8

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности во время занятий бегом

Практическое задание №9

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности во время занятий бегом по пересеченной местности

Практическое задание №10

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности во время занятий в спортивном зале

Практическое задание №11

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности во время занятий метанием мяча

Практическое задание №12

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности во время занятий метанием гранаты

Практическое задание №22

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности во время занятий прыжками в длину

Практическое задание №13

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре е. Раздел Требования безопасности во время занятий по самообороне

Практическое задание №14

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности во время соревнований

Практическое задание №15

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности в аварийных ситуациях

Практическое задание №16

Составить инструкцию по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по физической культуре. Раздел Требования безопасности по окончании занятий

Кейс 3 «Волонтеры»

Ситуационная задача №17 Оплачивают волонтерам проезд к месту соревнований?

Ситуационная задача №18 Может ли волонтер отказаться от выполнения какого-либо задания?

Кейс 4 «Медицинское сопровождение»

Практическое задание №19 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при носовом кровотечении

Практическое задание №20 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при сердечном приступе

Практическое задание №21 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при низком артериальном давлении

Практическое задание №22 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при травме головы

Практическое задание №23 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при ушибах

Практическое задание №24 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при переломе верхней конечности

Практическое задание №25 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при переломе нижней конечности

Практическое задание №26 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе

Практическое задание №27 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при переохлаждении

Практическое задание №28 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при венозном кровообращении

Практическое задание №29 Продемонстрируйте навык оказание первой медицинской помощи при артериальном давлении

Практическое задание №30 Составить техническую заявку.

Практическое задание №31 Заполнить карточки участников на Фестиваль ВФСК ГТО

Практическое задание №32 Продемонстрируйте навык работы с документацией. Подготовьте заявку от команды на соревнования «Фестиваль студентов ВЛГАФК по ВФСК ГТО

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного/ зачётного вопроса для контроля знаний	Номер ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
	1 курс				
	Раздел 1. Роль и место Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации				
1	1.1.История развития Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	УК-7	1,2	Кейс 1	Кейс 1
2	1.2.Структура и содержание ВФСК ГТО	УК-7	3-6	Кейс 1	Кейс 1
3	1.3.Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО	УК-7	3-6	Кейс 1	Кейс 1
4	1.4.Оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Присвоение спортивных разрядов.	УК-7	7,14,15	Кейс 1	Кейс 1
5	1.5.Виды испытаний (тесты): обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО	УК-7	7,14	Кейс 1	Кейс 1
6	1.6.Виды испытаний (тесты): испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО	УК-7	7,14	Кейс 1	Кейс 1
7	1.7.Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	УК-7	7,14	Кейс 1	Кейс 1
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				
8	2.1.Порядок тестирования населения	УК-7	13,30	Кейс 2	Кейс 2
9	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	УК-7	8-12, 16	Кейс 2	Кейс 2
10	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	УК-7	8-12, 17	Кейс 2	Кейс 2
11	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	УК-7	8-12, 18	Кейс 2	Кейс 2
12	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	УК-7	8-12, 19	Кейс 2	Кейс 2
13	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	УК-7	8-12, 20	Кейс 2	Кейс 2
14	2.7.Рывок гири 16 кг	УК-7	8-12, 21	Кейс 2	Кейс 2
15	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	УК-7	8-12, 22,26	Кейс 2	Кейс 2
16	2.9.Челночный бег 3х10 м	УК-7	8-12, 23	Кейс 2	Кейс 2
17	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	УК-7	8-12, 24	Кейс 2	Кейс 2
18	2.11.Прыжок в длину с разбега	УК-7	8-12, 25	Кейс 2	Кейс 2
19	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	УК-7	8-12, 27	Кейс 2	Кейс 2
20	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	УК-7	8-12, 28	Кейс 2	Кейс 2
21	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	УК-7	8-12, 29	Кейс 2	Кейс 2
	Итого за 1 курс				
	2 курс				
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				
21	2.1.Порядок тестирования населения	УК-7	1	Кейс 1	Кейс 1

22	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	УК-7	12	Кейс 1	Кейс 1
23	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	УК-7	13	Кейс 1	Кейс 1
24	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	УК-7	14	Кейс 1	Кейс 1
25	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	УК-7	15	Кейс 1	Кейс 1
26	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	УК-7	16	Кейс 1	Кейс 1
27	2.7.Рывок гири 16 кг	УК-7	17	Кейс 1	Кейс 1
28	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	УК-7	18,22	Кейс 1	Кейс 1
29	2.9.Челночный бег 3х10 м	УК-7	19	Кейс 1	Кейс 1
30	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	УК-7	20,21	Кейс 1	Кейс 1
31	2.11.Прыжок в длину с разбега	УК-7	23	Кейс 1	Кейс 1
32	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	УК-7	24,25	Кейс 1	Кейс 1
33	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	УК-7	26	Кейс 1	Кейс 1
34	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	УК-7	27-29	Кейс 1	Кейс 1
35	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	УК-7	30	Кейс 1	Кейс 1
36	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	УК-7	31,32	Кейс 1	Кейс 1
37	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	УК-7	33	Кейс 1	Кейс 1
38	2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)	УК-7	34	Кейс 1	Кейс 1
39	2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)	УК-7	35	Кейс 1	Кейс 1
40	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	УК-7			
41	2.23.Самозащита без оружия	УК-7			
42	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	УК-7			
Раздел 3. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса					
43	3.1.Этапы внедрения ВФСК ГТО. Знаки отличия ВФСК ГТО. Награждение.	УК-7	2-4,31	Кейс 2	Кейс 2
44	3.2 Методическое обеспечение ВФСК ГТО. Кадровое обеспечение ВФСК ГТО. Символика. Информационное обеспечение ВФСК ГТО.	УК-7	5,32,37	Кейс 2	Кейс 3
Раздел 4. Центр тестирования ВФСК ГТО					Кейс 2
45	4.1. Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)	УК-7	6-8	Кейс 2	Кейс 2
46	4.2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	УК-7	9,32-37	Кейс 2	Кейс 3
47	4.3.. Допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Учет данных о результатах выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	УК-7	10,11	Кейс 2	Кейс 2
Итого за 2 курс					
3 курс					
Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
48	2.1.Порядок тестирования населения	УК-7	33-40	Кейс 1	Кейс 1
49	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	УК-7	1,41-43	Кейс 2	Кейс 1

47	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	УК-7	2	Кейс 2	Кейс 1
48	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	УК-7	3	Кейс 2	Кейс 1
49	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	УК-7	4	Кейс 2	Кейс 1
50	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	УК-7	5	Кейс 2	Кейс 1
51	2.7.Рывок гири 16 кг	УК-7	6	Кейс 2	Кейс 1
52	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	УК-7	7,11	Кейс 2	Кейс 1
53	2.9.Челночный бег 3х10 м	УК-7	8	Кейс 2	Кейс 1
54	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега	УК-7	9, 10	Кейс 2	Кейс 1
55	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	УК-7	12	Кейс 2	Кейс 1
56	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	УК-7	13	Кейс 2	Кейс 1
57	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	УК-7	14	Кейс 2	Кейс 1
58	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	УК-7	15	Кейс 2	Кейс 1
59	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	УК-7	16-18	Кейс 2	Кейс 1
60	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	УК-7	19	Кейс 2	Кейс 1
61	2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)	УК-7	20,21	Кейс 2	Кейс 1
62	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	УК-7	22	Кейс 2	Кейс 1
63	2.23.Самозащита без оружия	УК-7	23	Кейс 2	Кейс 1
64	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	УК-7	24	Кейс 1	Кейс 2
	Раздел 5. Организация судейства Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации				
65	5.1.Требования к судьям ВФСК ГТО	УК-7	26-36,40	Кейс 4	Кейс 3
66	5.2.Оборудование и инвентарь, используемый для проведения мероприятий ВФСК ГТО	УК-7	37-38	Кейс 4	Кейс 3
67	5.3.Фестивали ВФСК ГТО	УК-7	25,41	Кейс 3	Кейс 3
	Итого за 3курс				
	4 курс				
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				
68	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	УК-7	1, 41-43	Кейс 1	Кейс 1
69	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	УК-7	2, 41-43	Кейс 1	Кейс 1
70	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	УК-7	3, 41-43	Кейс 1	Кейс 1
71	2.7.Рывок гири 16 кг	УК-7	6, 41-43	Кейс 1	Кейс 1
72	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	УК-7	7,11, 41-43, 50,53,62	Кейс 1	Кейс 1
73	2.9.Челночный бег 3х10 м	УК-7	8, 41-43,44,47,51	Кейс 1	Кейс 1

74	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега	УК-7	9,10, 41-43,50, 52,61	Кейс 1	Кейс 1
75	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	УК-7	12, 41-43,44,47,51,60	Кейс 1	Кейс 1
76	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	УК-7	13, 41-43,44,47,51,60	Кейс 1	Кейс 1
77	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	УК-7	14, 41-43,44,47,51,60	Кейс 1	Кейс 1
78	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	УК-7	15, 41-43,44,47,51,60	Кейс 1	Кейс 1
79	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км 2.20.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	УК-7	16-18, 41-43,45,47,51,55,60,64	Кейс 1	Кейс 1
80	2.18.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	УК-7	19, 41-43,48,54,65	Кейс 1	Кейс 1
81	2.19.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.20.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)	УК-7	20,21, 41-43,56,65	Кейс 1	Кейс 1
82	2.21.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	УК-7	22, 41-43,57	Кейс 1	Кейс 1
83	2.22.Самозащита без оружия	УК-7	23, 41-43,58	Кейс 1	Кейс 1
84	2.23.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	УК-7	4,5, 41-43,59	Кейс 1	Кейс 1
85	Раздел 6. Подготовка населения к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО				
86	6.1.Физическая подготовка на базе общеобразовательных школ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	УК-7	30	Кейс 2	Кейс 2
87	6.2.Физическая подготовка на базе вузов и сузов к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	УК-7	30	Кейс 2	Кейс 2
88	6.3.Физическая подготовка населения по месту жительства к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	УК-7	30	Кейс 2	Кейс 2
89	6.4.Физическая подготовка лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	УК-7	30	Кейс 2	Кейс 2
	Раздел 7. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО				
90	7.1.Допуск по состоянию здоровья к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО 7.2.Оказание медицинской помощи при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО	УК-7	22-28,31,33-41	Кейс 4	Кейс 4
	Раздел 8. Волонтеры				
91	8.1.Волонтерское движение.	УК-7	29,32	Кейс 3	Кейс 3

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

Правила оформления ссылки на литературные источники определяет зав библиотекой ОРЛОВА В.В. – читаем требования и примеры оформления!!!

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html>. - Режим доступа: для авторизованных пользователей

2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. //Электрон. текстовые данные [Сайт]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>. - Режим доступа: для авторизованных пользователей

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.

2. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- Москва: Советский спорт, 2014.-60с.

4. Евстратова, Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.

5. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: документы и материалы (2011-2014 годы) /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 1592 с.

6. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская 94 газета. – 2014. – 27 августа.
7. Романенкова, В. Как возрождать ГТО? / В. Романенкова // Спорт для всех. – 2013. – № 19. – С. 1.
8. С возвращением, верный друг! (Каким быть возрождаемому Всероссийскому физкультурно-оздоровительному комплексу?): по материалам официального сайта президента РФ // Спорт для всех. – 2014. – № 7. – С. 1-4.
9. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.) // ГТО [сайт] - URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98b298618.pdf>
10. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников. - Москва, 2014 // ГТО [сайт]. - URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea98dc1d220.pdf>
11. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка студентов: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, И.И. Зулаев, А.А. Бирюков. - Малаховка : МГАФК, 2016. //Электронная библиотека МГАФК.- Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК
12. Гиревой спорт : программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. И.П. Солодов, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов [и др.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 96 с.
13. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. - Москва : Советский спорт, 2009. - 132 с.+ Прил.: 1 электрон. опт. диск
14. Шикунов, А.Н. Пропаганда и популяризация гиревого спорта / А.Н. Шикунов. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. - 172 с.
15. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2015. — 156 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].— URL: <http://www.iprbookshop.ru/40927.html>. - Режим доступа: для авторизованных пользователей
16. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод.пособ.— Москва, 2014. – 94 с. // ГТО [сайт]- URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf>

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт ВФСК ГТО[Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gto.ru/>
2. О спорте, истории ГТО[Электронный ресурс]. – URL: <http://russiansport.narod.ru/>
3. Центр спортивной подготовки в г. Пскове. Региональный оператор ГТО в Псковской обл. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.csppskov.ru/>
4. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru> .– Заголовок с экрана
5. Научный портал [Электронный ресурс]. – URL: <http://teoriya.ru/-fizkult@teoriya.ru> .– Заголовок с экрана
6. Научная библиотека ТГПУ [Электронный ресурс]. – URL: <http://libserv.tspu.edu.ru/> .– Заголовок с экрана
7. Гос. публичная научно-техническая библиотека России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gpntb.ru> .– Заголовок с экрана
8. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pedlib.ru/> .– Заголовок с экрана
9. Библиотека диссертаций [Электронный ресурс]. – URL: <http://disser.h10.ru> .– Заголовок с экрана
10. Всероссийская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – URL: <http://rusathletics.info/> .– Заголовок с экрана
11. Информационный портал Rusathletics Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusathletics.com/> .– Заголовок с экрана
12. Теория и практика физической культуры: Журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/> .– Заголовок с экрана
13. Система обнаружений текстовых заимствований [Электронный ресурс]. – URL: <https://antiplagiat.ru/> .– Заголовок с экрана
14. Гос. публичная научно-техническая библиотека России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gpntb.ru> .– Заголовок с экрана
15. Летопись авторефератов диссертаций [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.knigainfo.ru/edb/content/auto/catalog.html> .– Заголовок с экрана
16. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot> .– Заголовок с экрана

17. Отраслевая ЭБС по физической культуре, спорту и туризму [Электронный ресурс]. – URL: <http://rucont.ru/collections/814?isb2b=true> . – Заголовок с экрана
18. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iqlib.ru/> . – Заголовок с экрана
19. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://mon.gov.ru> . – Заголовок с экрана
20. Рособразование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ed.gov.ru> . – Заголовок с экрана
21. Система обнаружений текстовых заимствований [Электронный ресурс]. – URL: <https://antiplagiat.ru/> . – Заголовок с экрана

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на взб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно. – Текст: электронный.
2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.
3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.
4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека : сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 -. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Springer Nature: издательство: сайт. – Москва, 2019. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
4. Web of science : наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций : сайт. – Москва, 2019 -. – URL: <http://www.webofscience.com> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
4. Большая бесплатная библиотека : сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
6. Электронная библиотека ГПИБ: сайт / Государственная публичная историческая библиотека России (ГПИБ). – Москва, 1863-. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

8. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория №501 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 510, мышь компьютерная Беговая дорожка Smooth 6.25e Тензометрическая платформа –1 шт.
Зал легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Зона приземления 3,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Акустика 2122 EVM BS 2122 (переносная) – 2 шт., Микрофон МСС3305 (переносной)-1 шт., Усилитель 1060 (переносной) – 1 шт., Джек -4 шт., Кабель – 2 шт. Биометрический комплекс «Видеоанализ Биософт - 3D»– 1 шт. Блок сбора биомеханической информации – 1 шт. Видеокамера инфракрасная на штативе – 2 шт. Лампа инфракрасная на штативе – 2 шт. Электромиограф 8 канальный – 1 шт. Ширма фоновая с 2 штативами – 1 шт. Штатив калибровочный – 1 шт. Набор маркеров – 1 шт. Системный блок (переносной) – 1 шт. Монитор Samsung 17 (переносной) -1шт. Компьютерная мышь – 1 шт. Клавиатура – 1 шт. Барьеры соревновательные -7 шт. Барьеры тренировочные -10 шт. Флажки 4 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Планка для прыжков высоту – 1 шт. Круг для толкания ядра разборный – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра (съёмный) – 1шт. Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт. Стойка для штанги встроенная – 2 шт. Стойка под диски – 1 шт. Мяч теннисный -10 шт. Рулетка 10 м – 1 шт.
Инвентарная зала легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Сектор для прыжков в высоту (в комплекте: мат поролоновый 3×2 ×0,6 м - 6 шт.; стойки для прыжков в высоту - комплект (2 шт.); планка для прыжков в высоту 2 шт.); стойка для штанги -2 шт.; стойка для дисков; штанга (в комплекте 90 кг); барьеры 6 шт.; сектор для толкания ядра разборный (в комплекте: основание, круг, упор)
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Круг для толкания ядра – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра – 1шт. Стол-подставка для ядер – 1 шт. Круг для метания диска – 1 шт. Сетка защитная – 1 шт. Стол-подставка для дисков – 1 шт. Барьеры соревновательные -40 шт. Скамья-лестница для судей-1 шт. Короб для упора шеста – 1 шт. Стойка для прыжков с шестом соревновательная – 1 пара Яма для прыжков в длину и тройным – 1 шт. Планка для отталкивания в прыжков в длину и тройным (съёмная) – 2 шт. Перекладина двухуровневая – 1 шт.
Инвентарная комната № 102 комплекса строений, Псковская	Ядро соревновательное 3/85 кг – 3шт. Ядро соревновательное 4/100 кг – 3шт.

<p>область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н</p>	<p>Ядро соревновательное 7,26/113 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 4 кг – 2 шт. Ядро тренировочное 5 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 6 кг – 6 шт. Ядро тренировочное 7,257 кг – 15 шт. Шест – 6 шт. Диск соревновательный 1 кг – 3 шт. Диск соревновательный 2 кг – 3 шт. Диск тренировочный 1 кг – 14 шт. Диск тренировочный 2 кг – 30 шт. Молот соревновательный 4 кг – 3 шт. Молот соревновательный 7,26 кг – 3 шт. Молот тренировочный 4 кг – 3 шт. Молот тренировочный 7,26 кг – 3 шт. Граната для метания 500 г – 25 шт. Граната для метания 700 г – 25 шт. Мяч для метания – 50 шт. Копье соревновательное 600 г – 7 шт. Копье соревновательное 800 г – 7 шт. Указатели метража разметки (колышки)– 36 шт. Указатели метража разметки для сектора метания – 4 шт. Зона приземления 4,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Планка для прыжков высоту – 3 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Стойка для прыжков в высоту тренировочная – 2 пары Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Эстафетные палочки – 30 шт. Планка для прыжков с шестом – 1 шт. Акустика 2122 EVM BS 2122 (переносная) – 2 шт., Микрофон МСС3305 (переносной)-1 шт., Усилитель 1060 (переносной) – 1 шт., Джек -4 шт., Кабель – 2 шт. Флажки 4 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Рулетка 10 м – 2 шт. Рулетка 30 м – 1 шт. Рулетка 50 м – 1 шт. Секундомер электронный Torres Stopwatch – 6 шт. Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт.</p>
<p>Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4</p>	<p>117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная</p>
<p>Аудитория № 212 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2</p>	<p>18 посадочных мест: столы ученические – 9 шт., стулья ученические - 18; компьютерный стол – 1 шт., стул для преподавателя мягкий – 1 шт., тумба под телевизор; доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 510, мышь компьютерная, телевизор «Тошиба», персональный компьютер Р-Ш, мышь компьютерная, удлинитель, вешалки – 1 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 2 шт., шкаф двухстворчатый – 1 шт Большой калипер – 1 шт. Сенсорный гониометр- 1 шт. Электронные весы - 1 шт. Гониометр – 1 шт. Измеритель подкожного жира – 1 шт. Учебно-наглядные пособия (Плакаты-таблицы) – 5 штук</p>
<p>Гимнастический зал №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2</p>	<p>Ковер для художественной гимнастики -1 шт. Настил для вольных упражнений на пружинах- 1 шт. Брусья гимнастические комплект – 1 шт. Брусья женские для соревнований – 1 шт. Брусья мужские со стеклопластиковыми жердями – 1 шт. Горизонтальная перекладина спортивная – 1 шт. Грибок гимнастический – 1 шт.</p>

	<p>Кольца соревновательные – 1 шт. Конь гимнастический - 1 шт. Конь с ручками соревновательный – 1 шт. Минитрамп с открытой рамой – 1 шт. Ковер гимнастический – 1 шт. Платформа для страховки для перекладины – 1 шт. Страховочная платформа для колец – 1шт. Пояс сальтовый – 1 шт. Разбег для опорного прыжка – 1 шт. Батут – 1 шт. Сетка для батута – 1 шт. Мат для зон приземления- 4 шт. Мат мягкий гимнастический – 6 шт. Мат поролоновый объемный – 2 шт. Мостик гимнастический – 1 шт. Мостик соревновательный – 2 шт. Яма поролоновая – 1 шт. Наполнитель для поролоновой ямы- – 15 куб. Канат для лазанья – 2 шт. Музыкальный центр «SONY» - 1 шт. Флеш-карта, диски Пианино – 1 шт. Стул мягкий – 3 шт. Столы – 2 шт.</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, гимнастического зала №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2</p>	<p>Медицинбол - 15 шт. Мяч гимнастический - 15 шт. Палки гимнастические утяжеленные – 15 шт. Палки гимнастические деревянные – 10 шт. Степ-платформа – 17 шт. Секундомер – 2 шт. Удлинитель – 2 шт. Рулетка 3 м. – 1 шт.</p>
<p>Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1</p>	<p>11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук</p>
<p>Лекционная аудитория с мебелью № 217 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4</p>	<p>132 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная; Мультимедийное сопровождение преподаваемой дисциплины. Вешалки – 3шт., трибуна.</p>
<p>Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н</p>	<p>забор деревянный 2х1 м. – 12 шт., забор металлический – 2х1 м. 10 шт., тумба старта – 2 шт., тумба финиша-2 шт., флаги расцветивания – 30 шт., указатели километража и поворотов-15 шт., разметка трасс 200 шт., пьедестал почета – 1 шт., сетка оградительная 20 м. – 18 шт., кольца металлические – 50 шт.</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного оборудования № 108 учебного корпуса № 2, пл. Юбилейная д. 4, к. 3</p>	<p>Лыжные ботинки с креплениями – 10 пар, ботинки лыжные – 20 пар, крепления лыжные -41 пара, лыжи пластиковые - 123 пары, лыжные палки металлические – 105 пар, лыжероллеры – 30 пар, шлем роллиста – 7 шт., чехлы для лыжероллеров – 3 шт., лыжный комплект (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 44 шт., тренажер спортивный – 3 шт., дрель – 1 шт., удлинитель сетевой – 1шт., пассатижи -1 шт., насос – 1 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., комплект мазей держания - 20 шт., комплект мазей скольжения – 20 шт., утюг для подготовки лыж – 2 шт., стеллажи для инвентаря -3 шт., пирамида для лыж – 6 шт., шкаф – 1 шт., комплект инструментов для подготовки лыж – 4 комп., накатка SWIX – 2шт.</p>
<p>Бассейн №311 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2</p>	<p>Чаша бассейна: длина 25м; ширина15м; глубина на мелкой части 1.25 м., на глубокой 3.90 м; 6 дорожек. Резиновые ковры (покрытие обходных дорожек)- 8 шт(0.9 м.х10м.) Вышки для прыжков -2шт.высотой 3м. и 5м. Стартовые тумбы-6шт. Стойки сигнальные с флажками поворотной зоны-2 пары. Стойки сигнальные 15 метровой зоны со шнуром фальстата-1 пара.</p>

	<p>Электронное табло (старт-финиш) полуавтоматическое с ручной остановкой времени-1шт. Настенные секундомеры-2 шт. Секундомеры ручные-6шт. Круг спасательный-3шт. Шест спасательный-3 шт. Свисток-6 шт. Ворота для водного поло-2шт. Дорожка Разделительная-6шт. Корзины для инвентаря-5шт. Корзины с крышкой-2шт. Пьедестал для награждений-1шт. Скамья-8шт. Стеллаж для мячей-3 шт. Стеллаж для инвентаря-5шт. Стеллаж передвижной-2шт. Тренажёр «Хюттеля-Мартенса»-1шт. Скамья для тренажёра-1 шт Персональный компьютер-2 шт. Принтер-2 шт. Копировальный аппарат Куосера-1 шт. Тренажёр для плавания-1шт. Усилитель-1шт. Штанга-1шт. Стол пластиковый-3шт. Столы-парты(3-х местные)-10 шт. Стулья-30шт. Инвентарь для плавания: доска большая-30 шт.; доска малая-30 шт.; доска-колобашка-40шт.; колобашка-30 шт.; нудл (1.6 м.)-40 шт.; аквагантели-30 шт.; аквадиски-30 шт.; ласты «дельфин»-30 пар; ласты для брасса-25 пар; кистевые лопаточки-30 пар; антилопаточки-20 пар; тренажёр для предплечья «восьмёрки»-30 пар; аквапояс-36 шт.; мячи для водного поло-3шт.; мячи резиновые-15 шт.</p>
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	<p>10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.</p>
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	<p>11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук</p>

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия
	1 курс		
	Раздел 1. Роль и место Всероссийского		

	физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации		
1	1.1.История развития Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
2	1.2.Структура и содержание ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч. Практические занятия 4 ч.
3	1.3.Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 4 ч.
4	1.4.Оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Присвоение спортивных разрядов.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
5	1.5.Виды испытаний (тесты): обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
6	1.6.Виды испытаний (тесты): испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
7	1.7.Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО <i>Контрольная работа №1 по теме «История развития ВФСК ГТО в системе физической культуры РФ»</i>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 4 ч.
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
8	2.1.Порядок тестирования населения	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 4 ч.
9	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
10	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
11	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
12	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу <i>Контрольная работа №2 по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»</i>	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
13	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
14	2.7.Рывок гири 16 кг	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи,	Практические

	<i>Контрольная работа №3 по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»</i>	скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	занятия 2 ч.
15	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 4 ч.
16	2.9.Челночный бег 3х10 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
17	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
18	2.11.Прыжок в длину с разбега	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
19	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
20	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
21	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км <i>Контрольная работа №4 по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»</i>	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
2 курс			
Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			
21	2.1.Порядок тестирования населения <i>Контрольная работа №5 по теме «Порядок тестирования населения»</i>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
22	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
23	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
24	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
25	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды,	Практические занятия 2 ч.

		оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	
26	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
27	2.7.Рывок гири 16 кг	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
28	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
29	2.9.Челночный бег 3х10 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
30	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
31	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
32	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м 2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км <i>Контрольная работа №6 по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»</i>	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
33	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
34	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 4 ч.
35	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 4ч.
36	2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.

	<i>Контрольная работа №7 по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»</i>		
37	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
38	2.23.Самозащита без оружия	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
39	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
	Раздел 3. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
40	3.1.Этапы внедрения ВФСК ГТО. Знаки отличия ВФСК ГТО. Награждение.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч.
41	3.2 Методическое обеспечение ВФСК ГТО. Кадровое обеспечение ВФСК ГТО. Символика. Информационное обеспечение ВФСК ГТО.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
	Раздел 4. Центр тестирования ВФСК ГТО		
42	4.1. Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
43	4.2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
44	4.3.. Допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Учет данных о результатах выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО <i>Контрольная работа №8 по теме «Работа центра тестирования ВФСК ГТО»</i>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
	3 курс		
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
45	2.1.Порядок тестирования населения	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
46	2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
47	2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
48	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды,	Практические занятия 2 ч.

		оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	
49	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
50	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
51	2.7.Рывок гири 16 кг	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
52	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
53	2.9.Челночный бег 3х10 м <i>Контрольная работа №9 по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»</i>	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
54	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
55	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
56	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.
57	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
58	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
59	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 2.18.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км <i>Контрольная работа №10 по теме «Организация судейства ВФСК ГТО»</i>	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 4 ч.
60	2.19.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические	Практические занятия 4 ч.

		палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	
61	2.20.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.21.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
62	2.22.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
63	2.23.Самозащита без оружия <i>Контрольная работа №11 по теме «Физическая подготовка населения»</i>	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
64	2.24.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
	Раздел 5. Организация судейства Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации		
65	5.1.Требования к судьям ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 4 ч.
66	5.2.Оборудование и инвентарь, используемый для проведения мероприятий ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
67	5.3.Фестивали ВФСК ГТО <i>Контрольная работа №12 по теме «Фестивали ВФСК ГТО»</i>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
	4 курс		
	Раздел 2. Организация проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
68	2.4.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
69	2.5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
70	2.6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
71	2.7.Рывок гири 16 кг	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
72	2.8.Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические	Практические занятия 2 ч.

	Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)	палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	
73	2.9.Челночный бег 3х10 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
74	2.10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.11.Прыжок в длину с разбега <i>Контрольная работа №13 по теме «Организация судейства ВФСК ГТО»</i>	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
75	2.12.Бег на 30 м, 60 м, 100 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
76	2.13.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
77	2.14.Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
78	2.15.Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
79	2.16.Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км 2.17.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 2.20.Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Лекция 2 ч. Практические занятия 4 ч.
80	2.18.Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Лекция 2 ч. Практические занятия 6 ч.
81	2.19.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8) 2.20.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
82	2.21.Туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.
83	2.22.Самозащита без оружия	Оборудования для сдачи теста, снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с учетом задач	Практические занятия 2 ч.

84	2.23.Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта <i>Контрольная работа №14 по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»</i>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
85	Раздел 6. Подготовка населения к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО		
86	6.1.Физическая подготовка на базе общеобразовательных школ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
87	6.2.Физическая подготовка на базе вузов и сузов к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
88	6.3.Физическая подготовка населения по месту жительства к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
89	6.4.Физическая подготовка лиц, подлежащих призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО <i>Контрольная работа №15 по теме «Физическая подготовка населения»</i>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
	Раздел 7. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО		
90	7.1.Допуск по состоянию здоровья к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО 7.2.Оказание медицинской помощи при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.
	Раздел 8. Волонтеры		
91	8.1.Волонтерское движение. <i>Контрольная работа №16 по теме «Волонтерское движение»</i>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практические занятия 2 ч.

Контрольные работы для обучающихся

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*по теме «История развития ВФСК ГТО в системе физической культуры РФ»***Вариант 1**

1. **Ситуационная задача** ВФСК ГТО - это...
 - a) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне
 - b) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
 - c) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне
 - d) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне
2. История ВФСК ГТО от истоков до настоящего времени
3. Характеристика обязательных испытаний (тестов)
4. **Ситуационная задача** Предпосылки возникновения комплекса ГТО в СССР возникли в период:
 - e) 1905-1917 гг
 - f) 1918-1925 гг
 - g) 1927-1928 гг
 - h) 1929-1938 гг
5. **Ситуационная задача** Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из:
 - e) 9 ступеней
 - f) 10 ступеней
 - g) 11 ступеней
 - h) 15 ступеней
6. **Ситуационная задача** Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:
 - a) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
 - b) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
 - c) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
 - d) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;
 - ~~д) испытания (тесты) по определению уровня общей физической подготовленности.~~

Вариант 2

1. **Ситуационная задача №32** ВФСК ГТО - это...
 - a) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне
 - b) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
 - c) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне
 - d) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне
 - e)

2. Место и значение ВФСК ГТО в системе физической культуры РФ

3. Характеристика испытаний (тестов) по выбору

4. **Ситуационная задача** Первый комплекс ГТО был внедрен:

- e) 1905-1917 гг
- f) 1918-1925 гг
- g) 1927-1928 гг
- h) 1929-1938 гг

5. **Ситуационная задача** Шестая ступень – возраст

- e) от 13 до 15 лет
- f) от 16 до 17 лет
- g) от 18 до 29 лет
- h) от 30 до 39 лет

6. **Ситуационная задача** Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- a) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками;
- г) ~~испытания (тесты) по определению уровня общей физической подготовленности.~~

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. **Ситуационная задача** Награда, вручаемая гражданам России, выполнивших нормы комплекса ГТО?

- a) грамота
- b) медаль
- c) лавровый венок
- d) знак отличия

2. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса на высокой перекладине

3. Организация проведения испытания (теста) поднимание туловища из положения лежа на спине

4. **Ситуационная задача** Методика обучения технике сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу. Вопрос: Назовите задачи: _____

5. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.

6. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг

- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Вариант 2

1. **Ситуационная задача** Кто может быть участником комплекса ВФСК ГТО?
 - a) граждане от 4 до 60 лет
 - b) граждане от 5 до 70 лет и старше
 - c) граждане от 6 до 60 лет
 - d) граждане от 6 до 70 лет и старше
2. Организация проведения испытания (теста) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Организация проведения испытания (теста) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу

4. **Ситуационная задача** Методика обучения технике подтягивания на высокой перекладине Вопрос: Назовите задачи: _____

5. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для подтягивания на высокой перекладине.

6. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Организация проведения испытания (теста) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сидение стула
2. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с разбега
3. **Ситуационная задача** Методика обучения технике прыжков в длину с места. Вопрос: Назовите задачи: _____
4. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для прыжков в длину с разбега.

5. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
- 5 Поднимание туловища из положения лежа на спине

- 6 Рывок гири 16 кг
- 7 Метание
- 8 Челночный бег
- 9 Прыжок в длину с разбега
- 10 Прыжок в длину с места
- 11 Бег скоростной
- 12 На бег на выносливость
- 13 Метание в цель
- 14 Смешанное передвижение
- 15 Скандинавская ходьба
- 16 Бег на лыжах и передвижение на лыжах
- 17 Смешанное передвижение по пересеченной местности
- 18 Кросс по пересеченной местности
- 19 Плавание
- 20 Стрельба
- 21 Самозащита без оружия

Вариант 2

1. Организация проведения испытания (теста) рывок гири 16 кг
2. Организация проведения испытания (теста) прыжок в длину с места толчком двумя ногами

3. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Вопрос: Назовите задачи: _____

4. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для рывка гири.

5. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Челночный бег
9. Прыжок в длину с разбега
10. Прыжок в длину с места
11. Бег скоростной
12. На бег на выносливость
13. Метание в цель
14. Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №4 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Организация проведения испытания (теста) челночный бег 3х10 м
2. Организация проведения испытания (теста) бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м
3. **Ситуационная задача** Методика обучения технике бегу на короткие дистанции. Вопрос: Назовите задачи: _____
4. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования на беговой дорожке в беге на короткие дистанции.
5. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Челночный бег
9. Прыжок в длину с разбега
10. Прыжок в длину с места
11. Бег скоростной
12. На бег на выносливость
13. Метание в цель
14. Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

Вариант 2

1. Организация проведения испытания (теста) бег на 30 м, 60 м, 100 м
2. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

3. **Ситуационная задача** Методика обучения технике в беге на средние дистанции. Вопрос: Назовите задачи: _____

4. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для челночного бега.

5. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Челночный бег
9. Прыжок в длину с разбега
10. Прыжок в длину с места
11. Бег скоростной
12. На бег на выносливость
13. Метание в цель
14. Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №5 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Порядок тестирования населения»

Вариант 1

1. Знаки отличия
2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
3. Допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО
4. Организация проведения испытания (теста) метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)
5. **Ситуационная задача** Методика обучения технике прыжков в метании гранаты. Вопрос: Назовите задачи: _____
6. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания мяча в цель.
7. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Метание в цель
9. Челночный бег
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в длину с места
12. Бег скоростной
13. На бег на выносливость
14. Метание в цель Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

Вариант 2

1. Символика. Бредбук
2. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
3. Учет данных о результатах выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО
4. Организация проведения испытания (теста) метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)
5. **Ситуационная задача** Методика обучения технике прыжков в метании мяча в цель. Вопрос: Назовите задачи:
6. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания мяча.
7. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Метание в цель
9. Челночный бег
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в длину с места
12. Бег скоростной
13. На бег на выносливость
14. Метание в цель Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №6 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Организация проведения испытания (теста) смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км
2. Организация проведения испытания (теста) самозащита без оружия
3. Состав судейских бригад. Количество бригад на конкретном испытании (тесте).
4. **Ситуационная задача** Методика обучения навыкам туристического похода. Вопрос: Назовите задачи: _____
5. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования для самообороны
6. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Метание в цель
9. Челночный бег
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в длину с места
12. Бег скоростной
13. На бег на выносливость
14. Метание в цель Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

Вариант 2

1. Организация проведения испытания (теста) скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км
2. Организация проведения испытания (теста) туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков
3. Перечень судейских должностей. Число судей входящих в состав бригад.
4. **Ситуационная задача** Методика обучения навыкам самозащиты без оружия. Вопрос: Назовите задачи: _____
5. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования для туристического похода
6. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Метание в цель
9. Челночный бег
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в длину с места
12. Бег скоростной
13. На бег на выносливость
14. Метание в цель Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №7 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Организация проведения испытания (теста) бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км
2. Организация проведения испытания (теста) стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)
3. Задачи секретариата. Прием заявок и карточек участников. Регистрация участников в день тестирования.
4. **Ситуационная задача** Методика обучения технике плавания. Вопрос: Назовите задачи: _____
5. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования для бега на лыжах.
6. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Метание в цель
9. Челночный бег
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в длину с места
12. Бег скоростной
13. На бег на выносливость
14. Метание в цель Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах
17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

Вариант 2

1. Организация проведения испытания (теста) плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м
2. Организация проведения испытания (теста) стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8)
3. Работа секретариата во время соревнований.
4. **Ситуационная задача** Методика обучения технике бега на лыжах. Вопрос: Назовите задачи: _____
5. **Практическое задание** Нарисуйте схему размещения оборудования в бассейне.
6. **Ситуационная задача** Какой комплекс в ГТО обозначается данной пиктограммой?



1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
6. Рывок гири 16 кг
7. Метание
8. Метание в цель
9. Челночный бег
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в длину с места
12. Бег скоростной
13. На бег на выносливость
14. Метание в цель Смешанное передвижение
15. Скандинавская ходьба
16. Бег на лыжах и передвижение на лыжах

17. Смешанное передвижение по пересеченной местности
18. Кросс по пересеченной местности
19. Плавание
20. Стрельба
21. Самозащита без оружия

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №8 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по теме «Работа центра тестирования ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Деятельность центра тестирования
2. **Ситуационная задача** Центр тестирования составляет график проведения тестирования и размещает сайте за:
 - e) 7 дней
 - f) 10 дней
 - g) 14 дней
 - h) 21 день
3. **Практическое задание** Что обозначает арабская цифра от 1 до 11 красного цвета в нижней части знака (для золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)? (ступень)
4. **Практическое задание** Муниципальный уровень организации – это:
 - 1) Кадровое обеспечение комплекса ГТО;
 - 2) Создание Центров тестирования;
 - 3) Организация Мест тестирования;
 - 4) Обустройство спортивных площадок;
 - 5) Организация и проведение Информационно – пропагандических мероприятий по Комплексу ГТО;
 - 6) Создание клубов для подготовки граждан к выполнению испытаний по комплексу ГТО
 - 7) ~~координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России~~
5. **Практическое задание** Составьте комплекс ОРУ в парах

Вариант 2

1. Порядок создания и положение о центре тестирования.

2. Ситуационная задача Центр тестирования составляет график проведения тестирования и размещает сайте за:

- i) 7 дней
- j) 10 дней
- k) 14 дней
- l) 21 день

3. Практическое задание Что обозначает арабская цифра от 1 до 6 синего цвета (для серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)? (ступень)

4. Практическое задание

Муниципальный уровень организации – это:

- 1. Кадровое обеспечение комплекса ГТО;
- 2. Создание Центров тестирования;
- 3. Организация Мест тестирования;
- 4. Обустройство спортивных площадок;
- 5. Организация и проведение Информационно – пропагандических мероприятий по Комплексу ГТО;
- 6. Создание клубов для подготовки граждан к выполнению испытаний по комплексу ГТО
- 7. ~~координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России~~

5. Практическое задание Составьте комплекс ОРУ с гимнастической палкой

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №9 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»

Вариант 1

- 1. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
- 2. Обязанности судей по беговым видам до, во время и после соревнований.

3. Ситуационная задача Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников VI ступени ВФСК ГТО?

- a) Прыжок через скакалку;
- b) Прыжок в обруч;
- c) Прыжок с мячом;
- d) Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

4. Ситуационная задача Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) у мужчин есть во VII ступени ВФСК ГТО?

- a) 2000м;
- b) 900м;
- c) 800м;
- d) 1000м;
- e) 3000 м.

5. Ситуационная задача Какого вида испытаний (теста) нет в программе для девушек VI ступени ВФСК ГТО?

- a) Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- b) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см;
- c) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- d) Поднимание гири весом 16кг;

6. Ситуационная задача Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири:

- a) 10 кг;
- b) 16 кг;
- c) 18 кг;
- d) 20 кг.

Вариант 2

1. Оформление итоговых материалов.
2. Обязанности судей по техническим видам до, во время и после соревнований.

3. Ситуационная задача Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников VII ступени ВФСК ГТО?

- a) Метание мяча;
- b) Метание гранаты;
- c) Метание диска;
- d) Толкание ядра.

4. Ситуационная задача

Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников VI ступени ВФСК ГТО?

- a) 30
- b) 60м;
- c) 100м ;
- d) 40м;
- e) 50м;

5. Ситуационная задача Какого вида испытаний (теста) нет в программе для мужчин VII ступени ВФСК ГТО?

- a) Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- b) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см;
- c) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- d) Поднимание гири весом 16кг;

6. Ситуационная задача Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

- a) 500 гр. и 700 гр.;
- b) 500 гр. и 600 гр.;
- c) 500 гр. и 800 гр.;
- d) 500 гр. и 900 гр..

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №10 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Организация судейства ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Работа судейской бригады на старте: основной стартер, стартер по фальстартам, помощник стартера. Расположение бригады на старте на разных дистанциях. Обязанности членов бригады. Стартовые протоколы.

2. Сустав судейской бригады в рывке гири

3. Ситуационная задача Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

- a) 3;
- b) 5;
- c) 7;
- d) 10.

4. Ситуационная задача Разрешено ли на соревнованиях по кроссу или на пробегах фиксировать результаты «по скользящей стрелке» с интервалами времени. Например, через 5-10 с? (+)

5. Ситуационная задача Можно ли в кроссе на 2 км устраивать старт и финиш на беговой дорожке стадиона?(+)

6. Ситуационная задача Может ли кросс проводиться по неразмеченному маршруту? (-)

7. Ситуационная задача Участник соревнований (тестирования) по метанию, завершая попытку, выпустил из рук снаряд и тотчас, перешагнув кольцо, вышел назад в стороны за «усы». Судья не засчитал ему попытку. Прав ли судья?

Вариант 2

1. Финишные судейские бригады. Старший судья на финише, заместитель старшего судьи, судьи на финише. Судьи-хронометристы, старший хронометрист.

2. Сустав судейской бригады по челночному бегу

3. **Ситуационная задача** Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:

- a) 1;
- b) 3;
- c) 5;
- d) 10.

4. **Ситуационная задача** Участник соревнований (тестирования) в сгибании-разгибании рук в упоре остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

5. **Ситуационная задача №28** Участник соревнований (тестирования) в поднимании туловища из положения лежа на спине остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

6. **Ситуационная задача №29** Участник соревнований (тестирования) в рывке гири остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

7. **Ситуационная задача №30** Участник соревнований (тестирования) в беге остановился для отдыха и затем продолжил выполнять тест. Судья не засчитал ему результат. Прав ли судья? (+)

8.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №11 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по теме «Физическая подготовка населения»

Вариант 1

1. Оборудование мест для проведения испытаний для подтягиваний, сгибания-разгибания рук в упоре, наклоне вперед, поднимании туловища. Схема размещения инвентаря
2. Состав судейской бригады, обязанности судей по прыжкам в длину. Старший судья, судьи измерители, секретарь.
3. **Ситуационная задача** На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:
 - a) добровольность и доступность;
 - b) экономичность;
 - c) равноправие женщин и мужчин;
 - d) обязательность медицинского контроля.

4. **Практическое задание** Демонстрация навыка: методика обучения технике метания спортивных снарядов (500г/700г)

5. Ситуационная задача Недельный двигательный режим это:

- a) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- b) минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;
- c) комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

6. Практическое задание Составьте комплекс упражнений для развития координационных качеств

Вариант 2

1. Измерение результатов в подтягиваниях, сгибании-разгибании рук в упоре, наклоне вперед, поднимании туловища.
2. Судьи на дистанции в беге. Основные обязанности судейских бригад. Нарушения правил при беге на дистанции.
3. **Ситуационная задача** Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:
 - a) руководство страны и региональные руководители;
 - b) президент РФ;
 - c) временное правительство;
 - d) министерство спорта Российской Федерации.
4. **Практическое задание** Демонстрация навыка: методика обучения технике бега на лыжах и передвижения на лыжах
5. **Ситуационная задача** Какие виды двигательной активности для подготовки выполнения норм ГТО можно использовать?
 - a) Лежа на диване, смотря телевизор, играя в компьютер;
 - b) Как можно больше кушать, часто болеть, не следить за собственным здоровьем;
 - c) Утренняя гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, игровая соревновательная деятельность, самостоятельные занятия по физической культуре (с участием родителей), учебные занятия в образовательных организациях.

6. Практическое задание Составьте комплекс упражнений для развития быстроты

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №12 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Фестивали ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Торжественные церемониалы. Закрытие фестиваля.
2. **Ситуационная задача** Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:
 - a) документ, удостоверяющий личность;
 - b) медицинский полис;
 - c) ИНН;
 - d) СНИЛС;
 - e) медицинская справка;
 - f) свидетельство о рождении
3. **Ситуационная задача** Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?
 - a) 9;
 - b) 7;
 - c) 6;
 - d) 5.
4. **Ситуационная задача** В комплекс ГТО входят испытания:
 - a) обязательные и необязательные
 - b) обязательные и по выбору
 - b) обязательные и дополнительные
5. **Ситуационная задача** Каких знаков отличия ГТО не существует:
 - a) золотой знак;
 - b) латунный знак;
 - c) бронзовый знак;
 - d) медный знак;
 - e) стальной знак;
 - f) серебряный знак.
6. **Ситуационная задача** Какая ступень комплекса ГТО соответствует возрасту 18-29 лет?
 - a) 4 ступень
 - b) 5 ступень
 - c) 6 ступень
 - d) 7 ступень
 - e) 8 ступень

Вариант 2

1. Награждение знаками отличия.

2. Ситуационная задача Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

- a) документ, удостоверяющий личность;
- b) медицинский полис;
- c) ИНН;
- d) СНИЛС;
- e) медицинская справка;
- f) свидетельство о рождении

3. Ситуационная задача Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VII ступени?

- a) 9;
- b) 7;
- c) 6;
- d) 5.

4. Ситуационная задача Кто может быть участником ВФСК ГТО:

- a) граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- b) граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- c) граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
- d) граждане РФ от 6 до 70 лет.

5. Ситуационная задача Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

- a) Готов к тяжести и обороне
- b) Готов к трудностям и работе
- в) Готов к труду и обороне

6. Ситуационная задача Какая ступень комплекса ГТО соответствует возрасту 30-39 лет?

- a) 4 ступень
- b) 5 ступень
- в) 6 ступень
- г) 7 ступень
- д) 8 ступень

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №13 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по теме «Организация судейства ВФСК ГТО»**

Вариант 1

1. Ситуационная задача Обязательна ли сдача норм ГТО?

- a) Добровольна
- b) Обязательна
- c) Не знаю

2. Документация по планированию соревнования. План подготовки, программа соревнований, регламент, памятка для судей, схемы расстановки оборудования, технические условия проведения отдельных видов программы.

3. Комиссия по допуску участников.

4. Оборудование для метаний. Схема размещения инвентаря. Сектора для приземления снарядов.

5. Оборудование мест для проведения испытаний по плаванию. Схема размещения инвентаря

Вариант 2

1. Ситуационная задача Можно ли приступить к сдаче норм ГТО без регистрации на сайте?

- a) Да
- b) Нет

с) Частично

2. Обязанности членов ГСК: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря.
3. Документация, необходимая для отчета по окончании тестирования.
4. Оборудование мест для проведения испытаний по лыжам. Схема размещения инвентаря
5. Оборудование мест для проведения испытаний по стрельбе. Схема размещения инвентаря
- 6.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №14 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по теме «Организация проведения испытаний ВФСК ГТО»

Вариант 1

1. Оборудование и разметка трасс и дистанции. Измерение дистанций. Пункты питания и освежения. Финиш.
2. Ситуационная задача Какой хват должен быть при подтягивании?

- a) Нижний
- b) Верхний
- c) Разноименный

3. Ситуационная задача Норматив сгибаний – разгибаний рук в упоре лежа у юношей V ступени

- a) 20 раз
- b) 50 раз
- c) Не сдается

4. Ситуационная задача Необходима регистрация на сайте:

- a) Министерства спорта
- b) Министерства образования
- c) ВФСК ГТО

5. Ситуационная задача При каком исходном положении (И.П.) правильно выполняется сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу?

- a) И.П. руки на уровне ширины плеч располагаются на полу, локти разведены в стороны на 50 градусов от корпуса тела;
- b) И.П. руки на уровне ширины плеч, под углом не более 35 градусов, корпус тела, ноги, туловище и голова составляют одну прямую линию;
- c) И.П. руки на уровне ширины плеч, локти прижаты к корпусу, ноги врозь, колени на полу.

6. Ситуационная задача Участник фестиваля ВФСК ГТО выполнил все нормативы на «золото» и один на «серебро», какой знак отличия он получит?

- Да
- Нет

Вариант 2

1. Оборудование мест для проведения испытаний по горизонтальным прыжкам (дорожка разбега, яма приземления, брусек отталкивания). Схема размещения инвентаря.

2. Ситуационная задача Упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) выполняется:

- a) Руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения;
- b) Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком;
- c) Руки в замке за головой на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, локти во время подъема туловища касаются бедра и разводятся в стороны при опускании туловища в нижнее положение.

3. Ситуационная задача Количество знаков ГТО

- d) 1
- e) 2
- f) 3

4. Ситуационная задача В каком виде Президент РФ В.В. Путин является мастером спорта?

- a) Бокс
- b) Дзюдо
- c) Самбо

7.

5. Ситуационная задача Чем можно заменить отжимания у девушек?

- а) Подтягивания из виса лежа
- б) Приседаниями
- с) Отжиманием с колен

6. **Ситуационная задача** Участник фестиваля ВФСК ГТО не явился без уважительной причины на старт одного из тестов, может ли он пересдать его в другой день.

Да
Нет

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №15 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по теме «Физическая подготовка населения»

Вариант 1**1. Ситуационная задача** Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?

- 1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
- 2. Посещать уроки физической культуры
- 3. Посещать спортивные залы, фитнес-центры.
- 4. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО.

2. Ситуационная задача Успешно сдающие нормы ГТО седьмой ступени и выше (мужчины и женщины старше 40 лет) награждаются:

- 4) Только золотым значком
- 5) Золотым, серебряным и бронзовым значком.
- 6) Почетной грамотой

3. Ситуационная задача Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:

- а) Спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов и юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- б) Юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- в) Учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

4. Ситуационная задача Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме:

- а) Основное, дополнительное, повторное
- б) Первичное, текущее, дополнительное
- в) Общее, специализированное, перед соревнованием

5. Ситуационная задача В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:

- а) Оценки степени тренированности +
- б) Оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- в) Рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий

6. Ситуационная задача К внешним причинам спортивных травм относятся:

- а) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
- б) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
- в) оба варианта верны +

Вариант 2

1. Практическое задание «Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций....» (продолжите фразу)

- d) к недельной двигательной активности
- e) по методике тренировки
- f) по самостоятельным занятиям физическими упражнениями

2. Ситуационная задача Значки ГТО соответствуют _____ уровням сложности сданных нормативов

- 1) 2 уровня
- 2) 3 уровня
- 3) 4 уровня
- 4) 5 уровня

3. Ситуационная задача Задачами врачебного контроля за занимающимися спортом являются:

- a) Определение состояния здоровья и функционального состояния спортсменов
- б) Диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
- в) оба варианта верны +

4. Ситуационная задача К внешним причинам спортивных травм относятся:

- a) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
- б) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
- в) оба варианта верны +

5. Ситуационная задача №33 Для профилактики спортивного травматизма не следует:

- a) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
- б) Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы +
- в) Совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов

6. Ситуационная задача №34 Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- a) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями

8.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №16 по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» «Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
по теме «Волонтерское движение»**

Вариант 1

1. Ситуационная задача Кадровое обеспечение работы по внедрению комплекса ГТО предполагает:
 - ~~1) — Выпускников общеобразовательных школ~~
 - 2) подготовку персонала для работы с населением по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
 - 3) учителей физической культуры общеобразовательных организаций;
 - 4) руководителей и преподавателей физического воспитания системы начального, среднего и высшего профессионального образования;
 - 5) тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования спортивного и) общефизического профиля;
 - 6) руководителей физической подготовки специальных образовательных учреждений

2. Ситуационная задача По итогам медиафорума ОНФ «Правда и справедливость», прошедшего в апреле 2017 г. в Санкт-Петербурге, в России учрежден День добровольца (волонтера). Когда он отмечается?
 - a) 1 февраля
 - b) 5 декабря
 - c) 10 января
 - d) 1 марта

3. Ситуационная задача Какого вида волонтерства не существует?
 - a) Социальное волонтерство
 - b) Экологическое волонтерство
 - c) Событийное волонтерство
 - d) Пассивное волонтерство

4. Ситуационная задача После Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи в 2014 г., где было задействовано около 25 тыс. волонтеров, в России была создана:
 - a) Ассоциация волонтерских центров
 - b) Добровольческая партия
 - c) Олимпийская волонтерская группа
 - d) Профсоюз добровольцев

Вариант 2

1. Ситуационная задача Федеральный оператор по внедрению комплекса ГТО наделен перечнем функциональных задач:
 - ~~1) — взаимодействует с федеральным оператором по сбору информации о проведении тестирования) населения в регионе;~~
 - 2) координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России;
 - ~~3) — осуществляют информационно-пропагандистскую работу в субъекте Российской Федерации, осуществляют содействие в создании и ведении единой электронной базы данных и организации функционирования интернет-портала комплекса ГТО;~~
 - 4) создание и техническое сопровождение единой электронной базы данных и интернет-портала комплекса ГТО;
 - ~~5) — взаимодействуют с органами местного самоуправления по оснащению Центров) тестирования необходимым инвентарем и оборудованием, учетными карточками выполнения нормативов и государственных требований комплекса ГТО;~~
 - 6) разработка, создание и внедрение системы обучения кадров, в том числе дистанционного обучения персонала, обслуживающего Комплекс ГТО;
 - 7) информационно-пропагандистское обеспечение Комплекса ГТО;
 - ~~8) — осуществляют координацию работы Центров тестирования в регионе, в том числе обеспечивают равномерную загрузку Центров тестирования в соответствии с графиком;~~
 - 9) методическое обеспечение внедрения Комплекса ГТО;

- 10) организация изготовления и обеспечение знаками отличия и удостоверениями к ним
- ~~11) содействуют Центрам тестирования в комплектовании судебных бригад;~~
- ~~12) организуют и проводят работу по сбору заявок и подготовке документов для награждения граждан знаками отличия комплекса ГТО;~~
- ~~13) осуществляют информационно-разъяснительную, кадровую и организационную работу~~

2. Ситуационная задача Слово «волонтерство» образовано от латинского voluntarius. Что оно означает?

- a) Добровольный
- b) Вольнодумный
- c) Благодушный
- d) Готовый действовать

3. Ситуационная задача В каком году в Российской Федерации впервые появилось юридическое определение добровольца (волонтера)?

- a) 1991
- b) 1995
- c) 2000
- d) 2017

4. Ситуационная задача №25 Ключевым мероприятием волонтерского движения России, которое объединяет лидеров и активистов общественных организаций и проектов, добровольцев, региональных координаторов всероссийских движений, является:

- a) Съезд добровольческого совета России
- b) Встреча волонтерского кружка
- в) Всероссийский форум добровольцев
- г) Совместный поход на Грушинский фестиваль

5. Ситуационная задача Что символизирует юноша на гербе города Комсомольска-на-Амуре?

- a) Инженеров
- б) Первых строителей города
- в) Лесоруба
- г) Реку Амур

6. Ситуационная задача № Как называется мероприятие, где люди на добровольной бесплатной основе объединяются для проведения уборки территории или ее благоустройства в течение одного дня?

- a) Облагораживание
- б) Субботник
- в) Сверхурочная работа
- г) Каторга

9.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно- ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 1;

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, к.3;

182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул Клевцова, д. б/н.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам,

обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно- библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций
Представляются тексты/конспекты лекций
1 курс

Лекция. История развития Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физической культуры Российской Федерации. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

1918-1925 ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссар по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно крепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

1927-1928 РОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО «ПОД КРЫЛОМ» ОСОАВИАХИМА

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.

1929-1931 ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЕГО РАЗВИТИЕ

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооруженных Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины:

I категория — с 18 до 25 лет,

II категория — с 25 до 35 лет,

III категория — с 35 лет и старше.

Женщины:

I категория — с 17 до 25 лет,

II категория — с 25 до 32 лет,

III категория — с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;

- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний — 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году — 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А.Маслову, В.Н.Поручаеву и другим.

Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е.Ворошилова».

Среди награжденных оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них — Алексей Петрович Кувшинников — удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, легкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и еще шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооруженных Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 — 1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии выполнения спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года

начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 — 1939, 1949 — 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 — 1982), чемпионаты СССР (1989 — 1991).

ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО)

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «выполнено» и «отлично». Было установлено повторное выполнения норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

1941-1945 КОМПЛЕКС ГТО И ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая „случайность“ и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

1946-1991 КОМПЛЕКС ГТО В ПОСЛЕВОЕННОЕ ВРЕМЯ

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО I-й ступени — 12 норм и значка ГТО 2-й ступени — 11

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет, ГТО I-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 году комплексов для учащейся молодежи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны. В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утвержден постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса:

добавились ступени для школьников 10 — 13 лет и трудящихся 40 — 60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов:

- изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;

- упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками, — бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

- **I ступень** — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 — 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 — по выбору.

- **II ступень** — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

- **III ступень** — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

- **IV ступень** — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

- **V ступень** — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спорсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем — Криво В.М.), а в сентябре 1989 года — Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент — Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов во внедрении комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников — из 4-х.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

2007-2014 ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

2007 год можно назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
 - оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
 - обязательность медицинского контроля;
 - учет региональных особенностей и национальных традиций
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:
- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека
 - требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
 - рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

2015 ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Лекция. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
 пятая ступень - от 16 до 17 лет;
 шестая ступень - от 18 до 29 лет;
 седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
 восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
 девятая ступень - от 50 до 59 лет;
 десятая ступень - от 60 до 69 лет;
 одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Государственные требования Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Оценка уровня физической подготовленности населения, осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), позволяющих: а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей; в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов), определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого, форма бланка удостоверения к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Лекция. Порядок тестирования населения

Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Лицо, желающее пройти тестирование (далее – участник), направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования (далее – заявка) лично, по почте, либо по электронной почте.

В заявке, подаваемой впервые, указывается:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол; - дата рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
- для лиц, не достигших возраста четырнадцати лет – данные свидетельства о рождении; - адрес места жительства;
- контактный телефон, адрес электронной почты;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
- перечень выбранных видов испытаний (тестов);
- согласие на обработку персональных данных.

К заявке прилагаются две фотографии размером 3х4 см (на бумажном либо электронном носителе). В случае изъявления желания несовершеннолетним пройти тестирование, заявка подается его законными представителями.

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников. Допускается прием коллективных заявок, при выполнении условий указанных в пункте 5 настоящего Порядка.

Центр тестирования составляет график проведения тестирования, который размещает на сайте www.minsport.gov.ru федерального органа исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сайт) каждую четвертую неделю месяца.

Центр тестирования размещает на сайте за 14 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) соответствующих месту проведения тестирования.

Центр тестирования в день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении, либо их копий, а также медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым *спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2010 г., регистрационный № 18428).

После допуска участника к прохождению тестирования центр тестирования регистрирует участника, присваивает ему номер и выдает заверенную центром тестирования учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

Учетная карточка для учета выполнения государственных требований содержит:

- фотографию участника размером 3х4 см;
- фамилию, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дату рождения;
- отметку о наличии медицинского заключения;
- ступень структуры комплекса и возрастную группу, в которых участник проходит тестирование;

- виды испытаний (тестов), которые участник сдает согласно государственным требованиям к соответствующей ступени структуры комплекса;

- результаты выполненных испытаний (тестов), заверенных подписью судьи с указанием номера и даты протокола выполнения государственных требований;

- сведения о награждении знаком отличия комплекса;

- сведения о наличии спортивного разряда (при наличии). Учетная карточка для учета выполнения государственных требований является постоянной.

Ведение учетной карточки для учета выполнения государственных требований осуществляется центром тестирования в бумажном и электронном виде. В случае утери участником учетной карточки для учета выполнения государственных требований центр тестирования выдает ее дубликат.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях: - непредставления документов, указанных в пункте 9 настоящего Порядка; - ухудшения его физического состояния до начала или в момент выполнения нормативов комплекса

При прохождении участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество (при наличии), номер участника и выбранные для выполнения виды испытаний (тестов). График очередного тестирования определяется центром тестирования и размещается на сайте в срок не позднее 14 дней до начала тестирования.

Для получения допуска к прохождению очередного тестирования участник представляет в центр тестирования учетную карточку для учета выполнения государственных требований и медицинское заключение.

В случае, если участник не прошел тестирование, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на сайте в срок, определяемый центром тестирования.

Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования

Проведение тестирования

Тестирование включает: а) тестирование по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями; б) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с государственными требованиями.

В целях реализации участниками своих физических возможностей, тестирование по видам испытаний (тестов) проводится в последовательности, установленной настоящим Порядком.

Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно; Последовательность проведения тестирования по видам испытаний (тестов) заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов) для оценки: - гибкости; - координационных способностей; - силы; - скоростных возможностей; - скоростно-силовых возможностей; - прикладных навыков; - выносливости.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, а также соблюдение государственных требований осуществляется спортивным судьей, прошедшим специальную подготовку и получившим соответствующую квалификацию в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 ноября 2008 г. № 56 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 января 2009 г., регистрационный № 13114).

После тестирования по каждому виду испытаний (тестов) спортивный судья сообщает участникам их результаты. Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований, копия которого размещается на сайте для ознакомления участников

В протоколе выполнения государственных требований указываются:

- название субъекта Российской Федерации, муниципального образования, поселения, в котором проводится тестирование;
- дата проведения тестирования;
- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- степень структуры комплекса и возрастная группа;
- вид испытания (теста);
- результат выполнения испытания (теста);
- выполнение норматива комплекса;
- нагрудный номер участника (при наличии);
- подпись спортивного судьи.

После внесения результатов тестирования участника в протокол выполнения государственных требований, результаты тестирования участника заносятся в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

В целях сбора и учета данных участников, прошедших тестирование, выполнивших нормативы, установленные государственными требованиями и претендующих на награждение соответствующими знаками отличия комплекса, центр тестирования, осуществляющий организацию и проведение тестирования на муниципальном уровне, обобщает данные протоколов выполнения государственных требований в сводный протокол муниципального образования, и направляет его в организацию осуществляющую анализ, обобщение и формирование сводного протокола субъекта Российской Федерации, которая в свою очередь, направляет его в организацию осуществляющую анализ, обобщение, формирование сводного протокола Российской Федерации для представления его в организацию осуществляющую принятие решения о награждении граждан соответствующими знаками отличия комплекса. Сводный протокол содержит:

- название субъекта Российской Федерации, муниципального образования, поселения, адрес и наименование центра тестирования, который проводил тестирование;
- год проведения тестирования; - фамилию, имя, отчество (при наличии) участника;
- пол;
- степень структуры комплекса и возрастную группу;
- выполнение государственных требований на золотой, серебряный, либо бронзовый знаки отличия комплекса.

Протокол выполнения государственных требований является основанием для представления участника к награждению соответствующим знаком отличия комплекса.

4 курс

Лекция. Порядок тестирования населения

Приказ Министерства спорта РФ от 28 января 2016 г. № 54 "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)"

Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. приказом Министерства спорта РФ от 28 января 2016 г. № 54)

I. Общие положения

1. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - порядок) разработан в соответствии с частью 4 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628).

2. Порядок определяет последовательность мероприятий по организации и проведению тестирования населения по выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345), с учетом изменений, внесенных приказом Минспорта России от 16.11.2015 № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Минюстом России 01.12.2015, регистрационный № 39908) (далее - государственные требования).

3. Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс) осуществляется центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса (далее - центр тестирования).

II. Организация тестирования

4. Лицо, желающее пройти тестирование (далее - участник), регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru (далее - портал).

5. При регистрации создается личный кабинет участника, в котором:

5.1. Указываются:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дата рождения;
- адрес места жительства;
- адрес электронной почты, мобильный телефон;
- информация об образовании и (или) трудоустройстве (место работы);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии).

5.2. Загружается личная фотография в электронном виде в формате «jpeg» с соотношением сторон 3х4 на светлом фоне.

5.3. При регистрации на портале участник принимает условия пользовательского соглашения, представленного на портале, тем самым давая согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

6. Допускается регистрация участника при личном обращении в центр тестирования. Регистрация в этом случае осуществляется при содействии сотрудника центра тестирования в соответствии с пунктом 4 и подпунктами 5.1, 5.2 порядка при предъявлении документа удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо его копии).

7. Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (далее - УИН), состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры - указывают на календарный год регистрации;
- вторые 2 цифры - цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника;
- следующие 7 цифр - порядковый номер участника.

8. После регистрации участник:

- выбирает центр тестирования из предложенного списка на портале;
- направляет в выбранный центр тестирования заявку на прохождение тестирования.

Допускается прием коллективных заявок, при выполнении условий, указанных в пунктах 4 и 5 порядка.

9. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников.

10. График проведения тестирования с указанием места тестирования, составляется центром тестирования и размещается на портале.

11. Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявки на прохождение тестирования;
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;
- соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - медицинское заключение), выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428) (при направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них» (зарегистрирован Минюстом России 02.04.2013, регистрационный № 27961) медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется);

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

12. Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- несоблюдения условий, указанных в пункте 11 порядка;
- ухудшения его физического состояния до начала тестирования.

13. Для прохождения участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество (при наличии), УИН и выбранные для выполнения испытания (тесты).

14. В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

15. Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования.

III. Проведение тестирования

16. Тестирование осуществляется по видам испытаний (тестов), позволяющим определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

17. В целях реализации участниками своих физических возможностей, тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) проводится в последовательности, установленной пунктом 18 порядка.

Для подготовки к выполнению каждого испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Проведение тестирования начинается с наименее энергозатратных испытаний (тестов), при этом участникам между выполнением нормативов испытаний (тестов) предоставляется время на отдых для восстановления функциональных возможностей организма.

18. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

19. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

20. Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований по виду испытания (теста) (далее - протокол). Протокол подписывается спортивным судьей.

После тестирования по каждому испытанию (тесту) участникам сообщаются их результаты.

В протоколе указываются:

- номер и дата составления;
- наименование субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в котором проводилось тестирование;
- дата проведения тестирования;
- фамилия, имя, отчество (при наличии) участника;
- УИН;
- дата рождения;
- пол;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- степень структуры комплекса и возрастная группа;
- вид испытания (теста);
- результат выполнения испытания (теста);
- выполнение норматива комплекса;
- нагрудный номер участника (при наличии);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии);
- подпись спортивного судьи.

21. Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными требованиями комплекса по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

22. Присвоение участникам спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным в комплекс, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

23. В целях сбора и учета данных, представления к награждению знаками отличия комплекса участников, выполнивших нормативы, центр тестирования вносит данные о выполнении нормативов в электронную базу данных, относящихся к реализации комплекса.

24. Согласно части 5 статьи 31.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» центр тестирования представляет участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса, к награждению знаком отличия комплекса.

25. Устанавливаются следующие отчетные периоды выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса:

- с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года для участников, обучающихся в образовательных организациях и входящих в возрастные группы, включенные с первой по шестую ступень государственных требований комплекса;
- с 1 января по 31 декабря текущего года для участников возрастных групп, включенных с шестой по одиннадцатую ступень государственных требований комплекса.

Обновлен порядок тестирования по выполнению нормативов ГТО.

Тестирование проходит в специальных центрах. Лицо, желающее пройти тестирование, должно зарегистрироваться на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru. Также допускается регистрация при личном обращении в центр. Участнику присваивается уникальный идентификационный номер. После этого он выбирает центр тестирования из предложенных на портале и направляет в него соответствующую заявку. Разрешен прием коллективных заявок.

Центр формирует единый список участников и составляет график проведения тестирования с указанием места его проведения. График размещается на портале.

Установлены условия допуска к тестированию. В их числе, как и ранее, наличие медзаключения о допуске к занятиям физкультурой и спортом, а также документа, удостоверяющего личность.

Тестирование начинается с наименее энергозатратных испытаний. Оцениваются гибкость, координационные способности, сила, скоростные и скоростно-силовые возможности, прикладные навыки, выносливость. Результаты заносятся спортивным судьей в протокол по виду испытания. Информация о выполнении нормативов размещается в электронной базе данных, относящихся к реализации комплекса.

Участники, выполнившие нормативы, награждаются знаком отличия комплекса.

Прежний порядок тестирования утрачивает силу.

Лекция. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Рывок гири 16 кг

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ
ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденного приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них",

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудоустроенные коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой документально зафиксированы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке. Рекомендуется привлекать к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средствах массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

- 1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.
- 4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.
- 5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.
- 6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.
- 9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.
- 10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.
- 11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.
- 12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.
- 13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.
- 14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

Порядок организации тестирования качества силы

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магnezия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания

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

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается;

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из вися лежа 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.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см по верхнему краю.

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 на 1 с и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами;

- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии "голова - туловище - ноги";
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа 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.

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии "плечи - туловище ~ ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сиденье стула)

В возрастной группе 60 - 69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) - о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания "Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу".

Рывок гири

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2 x 2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

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

Техника выполнения испытания

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи "Старт!". Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять ее вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверх участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды "Старт!", судья останавливает выполнение командой "Стоп!", после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду "Старт!". При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: "Не считать!".

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использования канифоли для подготовки ладоней;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Порядок организации тестирования качества гибкости

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.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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 с.

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "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 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазах спортивного снаряжения самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Лекция. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега. Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Смешанное передвижение на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденного приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них",

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудовые коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;

- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой документально зафиксированы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распоряжительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распоряжительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке. Рекомендуется привлечь к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средствах массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

- 1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.
- 4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.
- 5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.
- 6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.
- 9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.
- 10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.
- 11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.
- 12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.
- 13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.
- 14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей

6.1. 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. Одновременный толчок 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 предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

6.2. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Правила тестирования испытания

Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег предоставленными отметками, или собственными, но не вправе делать отметки мелом или краской. Под руководством судей участник имеет право выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Не разрешается с момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков. Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 мин.

Отсчет времени начинается с момента вызова участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырёх минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Если проведение испытаний прервано по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести тестирование заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела участника, по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- заступ или наступил за линию измерения;
- отталкивание сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке или разбеге применил любой вариант сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.

6.3. Метание мяча весом 150 г

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку.

6.4. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

Участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

6.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "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 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Порядок организации тестирования координационных способностей

7.1. Челночный бег 3 x 10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10

м. По команде "Марш!" обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания

По команде "На старт!" тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде "Внимание!", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды судьи "Марш!" (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Лекция. Этапы внедрения ВФСК ГТО. Знаки отличия ВФСК ГТО. Награждение.

Знак отличия комплекса ГТО — награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой (по аналогии с медалями в большом спорте) в каждой возрастной ступени комплекса ГТО.

Знак отличия изготавливается из железа с покрытием, имитирующим золото, серебро или бронзу, с высококачественной полировкой, размером 24×24 мм, и толщиной металла 1,2 мм.

Знак отличия имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного (для золотого), синего (для серебряного) или зеленого (для бронзового) цветов с изображением восходящего солнца. Снизу выполнена надпись «ГТО» красного цвета. В верхней части знака — изображение герба Российской Федерации, центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цвета флага Российской Федерации. В нижней части знака расположена арабская цифра от 1 до 11, отображающая соответствующую ступень знака отличия. На оборотной стороне знака отличия имеется застежка с фиксатором для крепления знака к одежде.

Документом, подтверждающим факт вручения знака отличия (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО является Удостоверение к знаку отличия. Удостоверение имеет форму книжки, размером 140×95 мм, с обложкой коричнево-бордового цвета и изображением знака отличия и текстовыми блоками на развороте.

Золотой значок ГТО



Золотой знак отличия комплекса ГТО соответствует высшему уровню сложности всех сданных норм. Покрытие золотого значка - имитация золота. [Ступень знака, соответствующая возрасту ГТоошника](#), и бегущий спортсмен изображаются на фоне красного цвета.

Серебряный значок ГТО



Второй по сложности значок ГТО выполнен в сочетании «серебра» и синего фона.

Бронзовый значок ГТО



Покрытие бронзового значка - имитация бронзы. [Ступень знака ГТО, зависящая от возраста спортсмена](#), и бегущий атлет изображаются на фоне зеленого цвета.

Описание знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Знак изготавливается из железа с покрытием, возможно изготовление из сплава Цамак (Zamak) с покрытием;

Покрытие металла – имитация золота с высококачественной полировкой;

Рельеф знака имеет 2 уровня. Рельеф должен точно соответствовать чертежу. Минимальный перепад высот уровней знака должен составлять не менее 0,6 мм;

Знак штампованный или литой, с холодной эмалью;

Застежка знака – цанга;

Размер знака 24×24 мм, толщина 1,2 мм.

Знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета (для золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), синего цвета (для серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), зеленого цвета (для бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с изображением восходящего солнца. Данный элемент изготовлен с использованием специальной полупрозрачной эмали, под которой просвечивают расходящиеся лучи. Снизу выполнена надпись аббревиатуры «ГТО» красного цвета. В верхней части знака – изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цвета флага Российской Федерации. В нижней части знака расположена арабская цифра от 1 до 11 красного цвета (для золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), синего цвета (для серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

зеленого цвета (для бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), отображающая соответствующую ступень знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На оборотной стороне знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеется застежка с фиксатором для крепления знака к одежде.

Награждение знаками отличия ВФСК ГТО

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС.

Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.

а) В отчете за I квартал награждаются:

- 1) Все участники, претендующие на золотой знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период;
- 2) Все участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период, при условии, что произошла смена ступени данного участника в I квартале.

б) В отчете за II квартал награждаются:

- 1) Все участники, претендующие на золотой знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период;
- 2) Все участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период, при условии, что произошла смена ступени данного участника во II квартале;

- 3) Все участники ступеней с I по VI(1), претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен в течение учебного года, и при условии, что не было смены ступени участника в течение учебного года.

в) В отчете за III квартал награждаются:

- 1) Все участники, претендующие на золотой знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период;
- 2) Все участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период, при условии, что произошла смена ступени данного участника.

г) В отчете за IV квартал награждаются:

- 1) Все участники, претендующие на золотой знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период;
- 2) Все участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период, при условии, что произошла смена ступени данного участника в IV квартале;
- 3) Все участники ступеней с VI(2) по XI, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен с момента начала календарного года и при условии, что не было смены ступени, если же в течение этого календарного года была смена ступени, то факт присвоения знака считается с момента смены ступени.

– I квартал: с 1 января по 31 марта текущего года;

– II квартал: с 1 апреля по 30 июня текущего года;

– III квартал: с 1 июля по 30 сентября текущего года;

– IV квартал: с 1 октября по 31 декабря текущего года.

Обращаем ваше внимание, что для участников ступеней с I по VI(до 24 лет) отчетным периодом является период с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года.

Для участников ступеней с VI(с 25 до 30 лет) по XI отчетным периодом является период с 1 января по 31 декабря текущего года.

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (при предъявлении документов, подтверждающих разряд участников). С бронзы на серебро такое правило не действует!

5 курс

Лекция. Порядок тестирования населения.

Лекция. Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Метание мяча (150 г), спортивных снарядов (500г/700г)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ
ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденного приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них",

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54,

настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудовые коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне)".

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой дополнительно рекомендованы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке. Рекомендуется привлекать к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средства массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

- 1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.
- 4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.
- 5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.
- 6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.
- 9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.
- 10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.
- 11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.
- 12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.
- 13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.
- 14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

Метание мяча весом 150 г

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытания не засчитываются:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку.

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

Участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Лекция. Бег на 30 м, 60 м, 100 м.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ
ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденного приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

**1. Общий порядок организации тестирования по нормативам
испытаний (тестов) комплекса ГТО**

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них",

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудовые коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [;](http://www.gto.ru;
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети <a href=)
- отсутствует заявка на прохождение тестирования;

- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой документально зафиксированы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке. Рекомендуется привлекать к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средствах массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

- 1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.
- 4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.
- 5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.

- 6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.
- 9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.
- 10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.
- 11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.
- 12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.
- 13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.
- 14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

2. Порядок организации тестирования качества быстроты (скоростные возможности)

2.1. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22+/-0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт).

Лекция. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденным приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них",

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудоустроенные коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);

- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;

- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой документально зафиксированы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке. Рекомендуется привлекать к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средствах массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний
(тестов) по выбору для оценки развития физических качеств
и прикладных двигательных умений и навыков

- 1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.
- 4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.
- 5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.
- 6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.
- 9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.
- 10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.
- 11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.
- 12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.
- 13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.
- 14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

Порядок организации тестирования качества выносливости

4.1. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 - 2000 м не более 15 человек, 3000 м - не более 20 человек.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение 1, 2, 3 км на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Рекомендуется тестируемым I ступени начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10 - 15 метров.

Техника выполнения испытания

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Максимальное количество участников в одном заходе 20 человек.

При необходимости участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников.

Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (+/-5 см).

6 курс

Лекция. Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км. Бег на лыжах и передвижение на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км. Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденного приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них",

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудолюбивые коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;

- наличие уникального идентификационного номера (УИН);

- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;

- наличие заявки на прохождение тестирования;

- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;

- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;

- отсутствует УИН;

- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;

- отсутствует заявка на прохождение тестирования;

- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;

- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;

- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;

- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой документально зафиксированы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке. Рекомендуется привлекать к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средства массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

- 1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.
- 4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.
- 5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.
- 6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.

- 9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.
- 10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.
- 11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.
- 12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.
- 13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.
- 14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение 1, 2, 3 км на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Рекомендуется тестируемым I ступени начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10 - 15 метров.

Техника выполнения испытания

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Максимальное количество участников в одном заходе 20 человек.

При необходимости участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников.

Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (+/- 5 см).

Порядок организации тестирования прикладных навыков

Бег на лыжах (передвижение на лыжах)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Кросс (бег по пересеченной местности)

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригады судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности.

Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы.

Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками, гирляндами с обеих сторон.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или "петлю" определенной длины (желательно кратной 500 м) с отметками через каждые 100 - 200 м, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников место сбора участников, стартовая площадка, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. При чередовании ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы равные участки и пологие спуски можно преодолевать бегом, а подъемы шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное (вертикальное) положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая "натыкание" на нее.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- 1) прохождения дистанции начинается с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег;
- 2) в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- 3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению преодоления дистанции является начинать дистанцию с бега.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норматива испытания (теста) "Туристский поход с проверкой туристских навыков" (далее - "Туристский поход") проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) с III по IX ступени, и проверки туристских навыков с III по VII ступени при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов, и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта "спортивный туризм", "спортивное ориентирование", а также лица, имеющие звание "Туристский организатор", "Инструктор детско-юношеского туризма" или "Инструктор туризма".

Норматив "Туристский поход" выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III - V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется "направляющий" и "замыкающий" и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III - VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода

Участник должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Участник должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;
- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;

- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;

- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;
- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования

Проведение испытания проводится как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;

- было соблюдено равенство условий для всех участников.

Форма одежды и требования к снаряжению

Одежда и обувь должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участники к тестированию не допускаются.

Техническое обеспечение группы на маршруте

Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы.

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Критерии оценки вида испытания "Туристский поход с проверкой туристских навыков"

Для выполнения вида испытания "Туристский поход с проверкой туристских навыков" необходимо преодолеть дистанцию в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО и продемонстрировать владение туристскими навыками:

- на бронзовый знак отличия необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками;
- на серебряный знак отличия - не менее чем 5 навыками;
- на золотой знак отличия - не менее чем 7 навыками.

Перечень навыков

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-х, 3-х местные палатки (типа "домик" или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа "домик" - до 10 минут, каркасной - до 15 минут.

Укладка рюкзака

- Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.
- Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) - до 10 минут.
- По выбору организаторов:
- типы костров (нодья, таежный и т.д.)
 - методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места);
- Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды - 1 литр.
- При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30 - 50 см.
- Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - доведение до состояния "белого ключа".
- Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):
- Подъем, траверс, спуск по травянистому склону. Этап оборудуется на склоне крутизной 15 - 20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.
- Подъем по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность до 40 метров.
- Переправа по заранее уложенному бревну. Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20 - 30 см.
- Траверс, спуск по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров.
- Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.
- Преодоление болота по жердам (еланям, гати). Протяженность этапа 20 - 25 метров.
- Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) - до 20 метров.
- Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20 - 30 см.
- Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность до 40 метров.
- Вязка узлов
- Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.
- Навыки ориентирования
- Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов,
- или принять участие в соревнованиях по ориентированию.
- Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание:
- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);
 - отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.
- Способы транспортировки пострадавшего - один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).
- Экологические навыки:
- утилизация, сбор и вынос мусора;
 - восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;
 - расчистка и благоустройство родников.
- Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.
- Проверка навыков
- Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.
- В центрах тестирования рекомендуется проверку навыков проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.
- Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды. Отчетным документом о совершении туристского похода является:
- приказ по образовательной организации о совершении похода;
 - маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;
 - протокол о приеме туристских навыков для III - VII ступеней;
 - протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.
- При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм золотого знака отличия.
- На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует Протокол по виду испытания (тесту) "Туристский поход" установленного образца.
- Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.;
 - использование посторонней помощи;
 - действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
 - невыполнение требований судей.

Лекция. Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденному приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них",

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудоустроенные коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой документально зафиксированы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке. Рекомендуется привлекать к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средствах массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

- 1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.
- 3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.
- 4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.
- 5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.
- 6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.
- 8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.
- 9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.
- 10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.
- 11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.
- 12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.
- 13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.
- 14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания - произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом

Выполняется участниками III возрастной группы на дистанции 10 м (мишень N 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом

Выполняется участниками IV - IX возрастных групп на дистанции 10 м (мишень N 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

Требования к пневматической винтовке с открытым прицелом

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пенковая мушка), с дульной энергией до 7,5 дж, весом до 4 кг.

Требования к пневматической винтовке с диоптрическим прицелом

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 дж, весом до 5,5 кг.

Требования к помещению (участку местности) проведения испытаний

Помещения и участки местности, предназначенные для проведения испытаний по стрельбе из пневматической винтовки, должны соответствовать требованиям Приказа Минспорттуризма России N 403 от 27.04.2012.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы;
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды "Огонь!" и до команды "Отбой!" или "Прекратить стрельбу!";
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- если заряжено оружие без команды спортивного судьи;
- если произведен выстрел без команды спортивного судьи.

Алгоритм действия руководителя стрельбы по обеспечению безопасности

Перед началом стрельбы:

- проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;
- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;

- проверяет наличие и состояние оружия и пульк, определяет место выдачи свинцовых пульк;
- подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;
- производит расчет стреляющих на смены;
- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения;
- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы:

- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;
- распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);
- дает распоряжение на подачу сигнала - "Огонь!";
- следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены;
- по окончании стрельбы командует - "Отбой!", "Разряжай!" и проверяет выполнение команды;
- подает для стреляющей смены команду - "Встать!";
- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы:

- организует сбор и сдачу оставшихся пульк;
- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
- проверяет оружие, оставшиеся пульки;
- приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала - "Огонь!";
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневой рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним;
- оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пульк должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Заряжание оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы - "Заряжай!".

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

8.7. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) ("ЭКК" - "электронное оружие") из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м

Выполняется участниками III возрастной группы на дистанции 10 м (мишень N 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

8.8. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) ("ЭКК" - "электронное оружие") из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м

Выполняется на дистанции 10 м (мишень N 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) ("ЭКК" - "электронное оружие") - аппаратно программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках ВФСК ГТО.

Требования к стрельбе с применением "электронного оружия":

а) в качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) весом до 4 кг или массогабаритные макеты (МГМ) автомата Калашникова со штатными прицельными приспособлениями.

б) производство и фиксация "выстрела" используемого оружия должны происходить при срабатывании штатного ударно-спускового механизма (УСМ) или его имитатора, и сопровождаться соответствующими тактильными и звуковыми ощущениями у стрелка;

в) подготовка оружия к каждому следующему выстрелу не может быть произведена без изменений в изготовке стрелка, т.е. должна производиться со смещением и/или отрывом локтей от поверхности стола, или стойки при взводе боевой пружины, взводе УСМ или его имитатора пневматической винтовки, либо "передергивании" затвора на ММГ АК;

г) программное обеспечение комплекса должно позволять производить поправки по результатам пробных выстрелов каждого испытуемого в соответствии с рекомендациями и правилами Минспорта РФ по проведению и судейству испытаний в рамках ВФСК ГТО;

д) погрешности комплекса при измерении положения виртуальной "пробоины" калибра 4,5 мм на мишени N 8 не должны превышать 0,5 мм на дистанции 10 м;

е) комплексы, в которых используются источники лазерного излучения, должны иметь соответствующие сертификаты безопасности;

ж) диапазон работы оптических и лазерных излучателей не должен располагаться в видимой человеком части спектра.

Стрелок обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы и оператора;
- держать оружие (макет оружия) только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды "Огонь!" и до команды "Отбой!" или "Прекратить стрельбу!";
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия (макета оружия);
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие (макет оружия) стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию (макету оружия) и прочему оборудованию.

Запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие (макет оружия), прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;

- прицеливаться и направлять оружие (макет оружия) на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Порядок проведения тестирования

Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами).

По команде руководителя стрельбы "Очередная смена - приготовиться!" участники подходят к оператору, предъявляют свои учетные карточки.

Оператор дает указание участникам - какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы "Занять огневые позиции!", "Прицеливаться!" и "Без команды не стрелять!" занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы оценивает правильность изготовления, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы. Оператор в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы в изготовку и прицеливание.

Руководитель стрельбы подает команду "Три пробных выстрела! Огонь!". Оператор одновременно инициирует на компьютере начало отсчета времени на пробные выстрелы. По окончании времени, отведенного на пробные выстрелы или выполнение пробных выстрелов всеми участниками смены, оператор сигнализирует (говорит) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду "Отбой!".

По команде "Отбой!" участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматических или оператор вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости - после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене руководитель стрельбы подает команду "Пять зачетных выстрелов!", "Приготовиться!", "Без команды не стрелять!". После этого оператор инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду "Огонь!".

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует руководителю стрельбы, и тот подает команду "Прекратить стрельбу! Положить оружие!".

По команде руководителя стрельбы "Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!" участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

Самозащита без оружия

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО.

Демонстрация приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

- 1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.
- 2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.
- 3 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13 - 15 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

5) Бросок захватом ноги

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через спину

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага),

10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (16 - 17 лет)

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие.

5) Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног, выполнить бросок соперника на спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (18 - 29 лет)

Тестирование приемов самостраховки (безопасного падения) проводится на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6) Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7) Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Запрещенные действия и приемы

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях участник отстраняется от выполнения нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании тестирования участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.