

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДПО МЦВП
М.П. Андрианова
Приказ от «22» апреля 2026 года № 201



**ОРГАНИЗАЦИЯ И ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ
ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК ГТО
С МОДУЛЕМ
«ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА МЕРОПРИЯТИЙ ВФСК ГТО»**

дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)

**с инвариантным модулем
«Ценности московского образования»**

Авторы: Данилова Т.Н.,
Сорокин А.В.

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области организации, выполнения нормативов испытаний (тестов) и организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

1.2. Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки «Педагогическое образование» 44.03.01
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

1.3. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Уметь - знать	Направление подготовки «Педагогическое образование» 44.03.01
		Бакалавриат
		Код ФГОС
1.	Знать: Историю создания, развития и значение в современное время ВФСК ГТО. Нормативно-правовое обеспечение и методическое обеспечение организации физкультурно-спортивных тестовых мероприятий в рамках реализации ВФСК ГТО. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Подходы к организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО в условиях образовательной организации. Подходы к организации судейства мероприятий ВФСК ГТО Уметь: Организовывать выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО в условиях образовательной организации в соответствии с нормативно-правовой документацией, регламентирующей организацию физкультурно-спортивных мероприятий в рамках реализации ВФСК ГТО. Организовать и осуществлять функции специалиста по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) мероприятий ВФСК ГТО в соответствии с регламентом для судейства ВФСК ГТО.	ОПК-8

1.4. Категория обучающихся: уровень образования – высшее образование, направление подготовки – педагогическое образование; область профессиональной деятельности – дополнительное образование, общее образование, среднее профессиональное образование

1.5. Форма обучения: очная (с использованием ДОТ и ЭО).

1.6. Режим занятий: 1 академический час – 45 минут; не более 6 академических часов в день, не менее 1 недели обучения.

1.7. Трудоемкость программы: 36 часов.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов модулей	Аудиторные занятия		Внеаудиторные занятия	Трудоемкость	Формы контроля
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1.	ВФСК ГТО: история и современное значение			2	2	Тестирование № 1
2.	Нормативно-правовое и методическое обеспечение организации и выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	2	4	4	10	Тестирование №2 Практическая работа № 1
3.	Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в условиях образовательной организации	2	5	3	10	Тестирование №3 Практическая работа № 2
4.	Организация судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	6	6	14	Тестирование № 4 Практическая работа № 3

	(ВФСК ГТО)					
5.	Итоговая аттестация					Зачет на основании комплекса результатов тестирования
	ИТОГО	6	15	15	36	

2.2. Календарный учебный график

Обучение проводится в течение календарного года по мере зачисления обучающихся.

1 полугодие: 11 января – 30 июня.

Праздничные дни: 23 февраля, 8 марта, 1-10 мая, 12 июня.

Каникулы не предусмотрены.

2 полугодие: 1 июля – 25 декабря

Праздничные дни: 4 ноября.

Каникулы не предусмотрены.

Период/ срок освоения программы: 36 часов, не менее 1 недели

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Виды УР	Учебные дни					
				1	2	3	4	5	6
1.	ВФСК ГТО: история и современное значение	2	Самостоятельная работа	2					
2.	Нормативно-правовое и методическое обеспечение организации и выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	10	Лекция	2					
			Практические занятия		4				
			Самостоятельная работа	2	2				
3.	Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в условиях образовательной организации	10	Лекция			2			
			Практические занятия			4	1		
			Самостоятельная работа				3		
4.	Организация судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	14	Лекция				2		
			Практические занятия					6	
			Самостоятельная работа						6
Итого часов		36		6	6	6	6	6	6

2.3. Рабочая программа

Наименование разделов/ модулей, тем	Виды учебных занятий	Содержание
ВФСК ГТО:	Самостоятельная	Что такое ГТО? Возникновения комплекса ГТО.

история и современное значение	<i>работа 2 часа</i>	Развитие комплекса ГТО в периоды: 1927–1928; 1929-1938; 1941-1945; 1946-1991. Возрождение комплекса ГТО в современной России. Комплекс ГТО как социальный лифт. Принципы современного комплекса ГТО. Задачи комплекса ГТО. Движение ГТО в образовательных организациях. Знакомство с официальным сайтом ВФСК ГТО https://www.gto.ru/ . Тестирование.
Нормативно-правовое и методическое обеспечение организации и выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	<i>Лекция 2 часа</i>	Обзор нормативно-правовых документов, регламентирующих реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Общий обзор методических рекомендаций 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), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117) (утв. Министерством спорта РФ 29 мая 2023 г.).
	<i>Практические занятия 4 часа</i>	Техника выполнения: бега на короткие дистанции, бега на длинные дистанции; челночного бега; смешанного передвижения; скандинавской ходьбы; бега на лыжах; подтягивания из виса на высокой перекладине; подтягивания из виса лежа на низкой перекладине; рывок гири; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров; метание мяча весом 150 грамм; метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула); плавание; стрельба. Практическая работа № 1. Решение кейсовых задач.
	<i>Самостоятельная работа 4 часа</i>	Формирование портфолио регламентов организации и выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Изучение электронной базы данных, относящейся к ВФСК ГТО. Работа с методическими документами 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), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117) (утв. Министерством спорта РФ 29 мая 2023 г.). Таблица нормативов ГТО для школьников (1-6 степени). Тестирование.
Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в условиях образовательной организации	<i>Лекция</i> <i>2 часа</i>	Правила регистрации участников на сайте https://www.gto.ru/ в автоматизированной информационной системе ВФСК ГТО через госуслуги. Правила заполнения, обработки и хранения протоколов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)»
	<i>Практические занятия</i> <i>5 часов</i>	Практика заполнения, обработки и организация хранения протоколов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Выполнение на площадке тестирования обучающихся в образовательной организации» следующих мероприятий: - Заполнение и обработка протоколов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». - Ознакомиться с правилами заполнения протоколов. Заполнить сводные протоколы и протоколы по выбору испытания. - Прием испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей): ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» по челночному бегу 3x10м, бегу на 30; 60 и 100 м, прыжку в длину с места толчком двумя ногами, прыжку в длину с разбега, метанию мяча и спортивного снаряда, подниманию туловища из положения лежа на спине. - Прием испытаний по определению уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками: ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) по бегу на 1;1,5; 2 и 3 км, смешанному передвижению на 1; 1,5; 2; 3 и 4 км, бегу на лыжах на 1;2;3 и 5 км, стрельбе из пневматической винтовки или электронного оружия.

		- Прием испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости: ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов по наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье, метанию теннисного мяча в цель. - Прием испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков: ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) по плаванию на 10; 15; 25 и 50 м., туристскому походу с проверкой туристских навыков. - Прием испытаний по определению уровня развития силовых способностей: ознакомиться с организацией и методикой приема (ГТО) по подтягиванию из виса на низкой перекладине, подтягиванию из виса на высокой перекладине, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу, сгибанию и разгибанию рук в упоре о гимнастическую скамью (сидение стула), рывку гири. Практическая работа № 2. Прием испытаний (тестов) ГТО
	Самостоятельная работа 3 часа	Изучить рекомендации по вопросам: - Организация работы по активированию готовности места тестирования (спортзал, стадион и т.д.) в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности для проведения испытаний ГТО; - Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы членов главной судейской коллегии и судейских бригад по видам испытаний. Тестирование
Организация судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)	Лекция 2 часа	Порядок допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО. Составы и порядок формирования ГСК. Вспомогательные службы ГСК. Составы и порядок формирования судейских бригад. функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад. оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО. Порядок допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и требования к ним.

		Порядок присвоения, лишения, восстановления квалификационных категорий спортивных судей и содержание квалификационных требований к кандидатам на присвоение данных категорий, а также права и обязанности спортивных судей.
	<i>Практические занятия 6 часов</i>	Разбор наиболее часто встречающихся ошибок выполнения нормативов испытаний (тестов) участниками. Тестовое заполнение протокола выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации, сводного протокола выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации, протокол для загрузки результатов, индивидуальный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья). Практическая работа № 3. Решение кейсовых задач
	<i>Самостоятельная работа 6 часов</i>	Работа с содержанием приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19 октября 2017 года № 909 Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и требования к ним; Приказ Министерства спорта РФ от 28 февраля 2017 г. № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях». Подготовка документов к получению квалификационной категории судьи: спортивный судья второй категории; спортивный судья третьей категории; юный спортивный судья. Тестирование
Итоговая аттестация		Зачет на основании комплекса результатов тестирования и выполнения практических работ

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется в формах текущего контроля и итоговой аттестации.

3.1. Текущий контроль

3.1.1. Тестирование № 1.

Требования – не менее 30 правильных ответов.

Критерии оценивания и оценивание: 100% правильных ответов – тест пройден, менее

100% правильных ответов – тест не пройден.

30 баллов – зачтено, тест пройден, менее 30 баллов – не зачтено, тест не пройден.

Выберите правильный (е) ответ (ы) из предложенных:

1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года:

а) Челночный бег 3X10 м

- б) Кросс по пересеченной местности
 - в) Туристический поход с проверкой туристических навыков
2. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО:
- а) Шахтеры
 - б) Космонавты
 - в) Летчики
3. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени:
- а) Подтягивание из виса на высокой перекладине
 - б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
 - в) Поднимание гири
4. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего»:
- а) «Рассказ о неизвестном герое», С. Я. Маршак
 - б) «Мойдодыр», К. И. Чуковский
 - в) «Дядя Степа», С. В. Михалков
5. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:
- а) 100 метров
 - б) 150 метров
 - в) **50 метров**
6. Мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО:
- а) 15 секунд
 - б) **13 секунд**
 - в) 16 секунд
7. Какой норматив на золотой знак отличия по третьей ступени при выполнении поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту для мальчиков:
- а) 82
 - б) 74
 - в) **43**
8. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен:
- а) **16 кг**
 - б) 24 кг
 - в) 32 кг
9. Какое количество обязательных испытаний надо выполнить для получения знака отличия (золото, первой ступени):
- а) 4
 - б) 7
 - в) **5**
10. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО:
- а) Медведев
 - б) **Путин**
 - в) Иванов
11. Какая возрастная группа охватывает III ступень:
- а) **10-11 лет**
 - б) 13-15 лет
 - в) 7-9 лет
12. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России:
- а) 2010
 - б) **2014**
 - в) 2015
13. Кто может быть участником комплекса ВФСК ГТО:
- а) **Граждане от 6 до 70 лет и старше**

- б) Граждане от 6 до 60 лет
- в) Граждане от 4 до 60 лет
- 14. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО:
 - а) Бег на 30 м.
 - б) Самозащита без оружия
 - в) Метание спортивного снаряда весом 150г.
- 15. Награда, вручаемая гражданам России, выполнивших нормы комплекса ГТО:
 - а) Знак отличия
 - б) Лавровый венок
 - в) Грамота
- 16. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:
 - а) 500 гр. и 800 гр.
 - б) 500 гр. и 700 гр.
 - в) 500 гр. и 900 гр.
- 17. Сколько ступеней комплекса ГТО существует:
 - а) 8
 - б) 14
 - в) 18
- 18. В каком возрасте можно получить знак ГТО:
 - а) От 18 до 40 лет
 - б) От 6 до 70 лет и старше
 - в) От 10 до 25 лет
- 19. Сколько надо набрать очков в стрельбе из пневматической винтовки с открытым прицелом на золотой значок по четвертой ступени:
 - а) 30
 - б) 15
 - в) 20
- 20. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы:
 - а) Прыжки и бег на лыжах
 - б) Подтягивание и метание гранаты
 - в) Бег и плавание
- 21. Сколько видов надо выполнить, чтобы получить золотой, серебряный, бронзовый знаки ГТО для третьей ступени:
 - а) 6, 5, 5
 - б) 10, 9, 8
 - в) 8, 7, 6
- 22. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время:
 - а) Художник М. С. Ягузинский
 - б) 15-летний школьник В. Токтаров
 - в) Полковник Н. В. Копылов
- 23. В каком году впервые был утвержден комплекс ГТО:
 - а) 1980
 - б) 2014
 - в) 1931
- 24. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО:
 - а) 100 метров
 - б) 50 метров
 - в) 150 метров

25. ВФСК ГТО — это:

- а) Всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
 - б) Высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне
 - в) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне**
26. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурное движение ГТО:

- а) Общеспорт
- б) Всеобуч**
- в) Всезнал

27. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в советское время:

- а) Физическое совершенство**
- б) Быстрее, выше, сильнее!
- в) Спортивный образ жизни

28. В 1970-е годы многие советские граждане получили значок ГТО. Назовите их количество:

- а) 30 миллионов
- б) 10 миллионов
- в) 60 миллионов**

29. Как британская газета Таймс назвала советский комплекс ГТО:

- а) Секретное оружие**
- б) Советская загадка
- в) Тайный шифр

30. В виде какой детали была сделана основа первого значка ГТО:

- а) Подшипник
- б) Шестеренка**
- в) Гайка

3.2.2. Тестирование №2.

Требования – не менее 10 правильных ответов.

Критерии оценивания и оценивание: 100% правильных ответов – тест пройден, менее 100% правильных ответов – тест не пройден.

10 баллов – зачтено, тест пройден, менее 10 баллов – не зачтено, тест не пройден.

Выберите правильный (е) ответ (ы) из предложенных:

1. Укажите обязательные для всех условия допуска участника к прохождению тестирования:

- а) наличие заявки на прохождение тестирования;**
- б) правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Интернет-портале комплекса ГТО;**
- в) удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;**
- г) предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);**
- д) предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям**
- е) согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.**

2. В каком случае предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям для участия в тестировании не требуется?

- а) 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;

б) при направлении гарантийного письма от юридического лица о том, что всеми участниками тестирования пройден медицинский осмотр.

3. Правильно ли утверждение, что участник не допускается к прохождению тестирования в случаях:

- отсутствия заявки на прохождение тестирования;
- неправильного заполнения персональных данных участника при регистрации на портале;
- несоответствия личности участника лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствия документа, удостоверяющего личность;
- отсутствия медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствия медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствия согласия законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшения его физического состояния до начала тестирования;
- отсутствия спортивной формы;
- недисциплинированного, некорректного поведения или грубости в отношении других лиц (в том числе и судей).

а) правильно

б) неправильно

в) да, правильно, но 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

4. В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса ГТО, имеет ли он право пройти повторное тестирование?

а) Да, может, когда будет готов;

б) Да, может, но не ранее, чем через 2 недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов;

в) Да, может, но не ранее, чем через 2 недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия;

г) Да, может, но не ранее, чем через 2 недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия в любой срок;

д) Да, может, но не ранее, чем через 45 дней со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более одного раза в отчетный период для соответствующего знака отличия при соблюдении условия, что испытание выполнено с результатом ниже норматива соответствующего уровню бронзового знака отличия.

5. Может ли участник воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно на месте проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО?

а) не может;

б) может;

в) не может, за исключением отдельных случаев.

6. Правильно ли утверждение, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными

возрастными группами (от 6 до 70 лет) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов испытаний (тестов).

а) да, правильно;

б) нет, неправильно;

в) неправильно, потому что нет ограничения по возрасту;

г) неправильно, потому что тестирование могут пройти и люди старше 70 лет.

7. Сколько уровней сложности предусматривает всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

а) 4;

б) 3;

в) для каждой возрастной группы свой уровень сложности.

8. Сколько ступеней включает структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса:

а) 3;

б) 18;

в) 21.

9. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

а) да, это так

б) да, это так, но за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

10. Какие испытания (тесты) обязательные испытания (тесты), а какие испытания по выбору.

а) Количество обязательных и выборочных тестов могут меняться в зависимости от ступени ГТО (возрастной группы).

б) Обязательные испытания (тесты) комплекса ГТО

в) Испытания (тесты) по выбору:

1. Скорость: Бег на 30, 60 или 100 метров.

2. Выносливость: Бег на 1000, 1500, 2000 или 3000 метров (в зависимости от ступени), бег по пересеченной местности или смешанное передвижение.

3. Сила: Подтягивание из виса (высокая/низкая перекладина), отжимания (сгибание и разгибание рук), рывок гири 16 кг.

4. Гибкость: Наклон вперед из положения стоя.

5. Координация и прыгучесть: Прыжок в длину с места или с разбега, челночный бег.

6. Прикладные навыки: Метание спортивного снаряда, плавание, стрельба из пневматической/электронной винтовки.

7. Сила и выносливость: Поднимание туловища из положения лежа (пресс), лыжная гонка (или скандинавская ходьба)

Ответ: а; б1,2,3,4; в5,6,7

3.3.3. Тестирование №3.

Требования – не менее 10 правильных ответов.

Критерии оценивания и оценивание: 100% правильных ответов – тест пройден, менее

100% правильных ответов – тест не пройден, предоставляется 3 попытки.

10 баллов – зачтено, тест пройден, менее 10 баллов – не зачтено, тест не пройден.

Выберите правильный (е) ответ (ы) из предложенных:

1. Бег на какую дистанцию выполняется с низкого или высокого старта.

а) 30;

- б) 100;
 в) 60;
 г) 60 и 100.
2. При выполнении челночного бега 3х10 м какое положение принимает участник?
 а) низкого старта;
 б) высокого старта;
 в) низкого или высокого старта.
3. Выберите правильный ответ. При подтягивании из виса лежа на низкой перекладине высота грифа перекладины для участников I - XVIII ступеней должна составлять:
 а) 85 см;
 б) 90 см;
 в) не более 90 см.
4. Выберите правильный ответ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения:
 а) упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более, чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры;
 б) упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.
5. Для выполнения испытания «Рывок гири» гири какого веса используются?
 а) не более 16 кг;
 б) не менее 16 кг;
 в) 16 кг.
6. Испытания «Рывок гири» прекращается, если:
 а) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; использовать канифоль для подготовки ладоней; постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; выход за пределы помоста;
 б) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; использовать канифоли для подготовки ладоней; постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; выход за пределы помоста;
7. Что запрещается участникам при исполнении испытания «Бег на 1; 1,5; 2; 3 км (1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м)»?
 а) наступать на линию бровки с левой стороны;
 б) ногу ставить загребающим движением сверху-вниз под себя.
8. При выполнении испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» участники демонстрируют навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих
 а) прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка;
 б) прямой, встречный, проводник, схватывающий, морской, брамшкотовый, восьмерка.
9. Сколько попыток дается для испытания «Метание мяча весом 150 г»?
 а) 1;
 б) 3;
 в) 5.
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения:
 а) 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;
 б) лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки не касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

3.3.4. Тестирование № 4.

Требования – не менее 10 правильных ответов.

Критерии оценивания и оценивание: 100% правильных ответов – тест пройден, менее 100% правильных ответов – тест не пройден.

10 баллов – зачтено, тест пройден, менее 10 баллов – не зачтено, тест не пройден.

Выберите правильный (е) ответ (ы) из предложенных:

1. Ошибки, в результате которых испытание «Бег на 30, 60, 100 метров» не засчитывается:

а) неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;

б) участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;

в) неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела; травма.

2. Ошибки, в результате которых испытание «Челночный бег 3х10 метров» не засчитывается:

а) выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не коснулся одной из линий разметки рукой;

б) выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт); неспортивное поведение; участник не коснулся одной из линий разметки рукой;

в) выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не коснулся одной из линий разметки рукой; травма.

3. Ошибки, в результате которых испытание «Подтягивание на высокой перекладине» не засчитывается:

а) подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины; подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища); широкий хват при выполнении исходного положения; отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения; совершение «маятниковых» движений с остановкой; при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах; участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони); при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;

б) подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины; подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища); широкий хват при выполнении исходного положения; совершение «маятниковых» движений с остановкой; при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах; участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони); при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4. Ошибки, в результате которых испытание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» не засчитывается:

а) подтягивание рывками или с прогибом туловища; подбородок ниже грифа перекладины; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

б) подтягивание рывками и без прогиба туловища; подбородок ниже грифа перекладины; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

5. Ошибки, в результате которых испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью» не засчитывается:

а) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук;

б) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук; несинхронность движений рук.

6. Ошибки, в результате которых испытание «Рывок гири» не засчитывается:

- а) дожим гири; касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири;
- б) дожим гири; касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

7. Ошибки, в результате которых испытание «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» не засчитывается:

- а) сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 с.;
- б) отсутствие фиксации на 1 с исходного положения сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 с.; касание ног.

8. Ошибки, в результате которых испытание «Плавание» не засчитывается:

- а) ходьба либо касание дна ногами; использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- б) ходьба либо касание дна ногами; использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств; специально оборудованного места для плавания.

9. Ошибки, в результате которых испытание «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 метров» не засчитывается:

- а) если произведен выстрел без команды спортивного судьи; если заряжено оружие без команды спортивного судьи;
- б) если произведен выстрел без команды спортивного судьи; если заряжено оружие без команды спортивного судьи; если время на подготовку более 3 мин.

10. Ошибки, в результате которых испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков» не засчитывается:

- а) нарушение правил охраны природы, памятников истории и т. п.; использование посторонней помощи; действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей; невыполнение требований судей.
- б) нарушение правил охраны природы, памятников истории и т. п.; использование посторонней помощи; действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей; невыполнение требований судей; отсутствие экологических навыков.

3.3.5. Практическая работа № 1.

Задание: решение кейсовых задач (для решения предлагается 3 задачи). Дайте оценку ситуации и предложите вариант решения.

Примеры кейсовых задач:

Ситуация 1. Ваш друг основной медицинской группы, физически развит и крепок, но он не понимает для чего создали комплекс ГТО, зачем ему выполнять нормативы ГТО. Приведите минимум 3 аргумента, с помощью которых Вы объясните другу основную цель ГТО, зачем ему выполнять данные нормативы комплекса.

Ситуация 2. Участник мероприятия по выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО третьей возрастной ступени выполнил испытание сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с результатом, соответствующим бронзовому знаку отличия, а наклон – серебряному знаку отличия, остальные нормативы выполнены на уровень золотого знака отличия. На какой наивысший знак отличия может претендовать участник по итогам отчетного периода и что для этого необходимо сделать?

Ситуация 3. Необходимо провести мероприятие с элементами ВФСК ГТО для школьников 4 возрастной ступени с выявлением победителей и призеров. Количество участников 40

человек, командный зачет, время на проведение мероприятия 2 часа. Составьте программу мероприятия и опишите систему выявления победителей и призеров.

Ситуация 4. Вы проводите мероприятие по выполнению нормативов испытаний (тестов) в спортивном зале общеобразовательной организации. Вам нужно подготовить необходимый инвентарь для оценки выполнения обязательных видов испытаний (кроме беговых видов испытаний) школьниками 4 и 5 возрастных ступеней. Составьте список необходимого инвентаря и оборудования для организации данного мероприятия.

Требование к практической работе: Практическая работа должна включать:

Анализ ситуации. Необходимо выявить ключевые проблемы, факторы, которые на них влияют, и оценить ситуацию в контексте имеющихся данных.

Генерация решения (й). Требуется предложить варианты решения проблемы.

Оценка решения (й). Необходимо проанализировать последствия каждого решения, выбрать оптимальное.

Аргументация. Нужно подкрепить выбранное решение доказательствами, ссылками на нормативно-правовые акты и пр., объяснить выбор.

Рефлексия. В некоторых случаях полезно провести самоанализ, оценить сформированность умений, которые были задействованы при решении кейса.

Работа, в которой отсутствует хотя бы один из структурных элементов, не считается выполненной и не оценивается.

Критерии оценивания и оценивание:

3 правильно выполненных кейсовых задачи, включающих: анализ ситуации, генерацию решения (й), оценку решения (й), аргументацию и рефлексия – 15 баллов.

2 правильно выполненных кейсовых задачи, включающих: анализ ситуации, генерацию решения (й), оценку решения (й), аргументацию и рефлексия – 10 баллов.

1 правильно выполненная кейсовая задача, включающая: анализ ситуации, генерацию решения (й), оценку решения (й), аргументацию и рефлексия – 5 баллов.

Минимальный проходной балл – 5, максимальный балл – 15.

Зачтено – 5-15 баллов

Не зачтено – менее 5 баллов.

3.3.6. Практическая работа № 2

Задание: Прием испытаний (тестов) ГТО.

Прием испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей)» по челночному бегу 3x10 м, бегу на 30; 60 и 100 м, прыжку в длину с места толчком двумя ногами, прыжку в длину с разбега, метанию мяча и спортивного снаряда, подниманию туловища из положения лежа на спине (на выбор).

Требования к выполнению практической работы: Оценить выполнение упражнения и заполнить протокол.

Критерии оценивания и оценивание:

Упражнение оценено верно, протокол заполнен верно – зачет – 5 баллов.

Упражнение оценено как верное при наличии ошибок выполнения, протокол заполнен неверно, повторная попытка - упражнение оценено верно, протокол заполнен верно – зачет – 4 балла.

Последующие попытка – снижение оценки на 1 балл.

Зачтено 5-3 балла.

Не зачтено - менее 3 баллов.

3.3.7. Практическая работа № 3

Задание: решение кейсовых задач (для решения предлагается 3 задачи). Дайте оценку ситуации и предложите вариант решения.

Примеры кейсовых задач:

Ситуация 1. 18 марта 2026 года в центр тестирования ВФСК ГТО прибыл участник V возрастной ступени для выполнения норматива испытания «Подтягивание из виса на высокой перекладине». При проверке личного кабинета участника, администратором центра тестирования выяснилось, что участник выполнял данное испытание 31 января 2026 года на Фестивале ВФСК ГТО с результатом 5 раз.

Может ли участник повторно выполнить данное испытание и улучшить свой результат до золотого знака отличия?

Ситуация 2. Судье центра тестирования предстоит выполнять оценку выполнения участниками тестирования ВФСК ГТО испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Какой инвентарь должен быть у судьи для организации тестирования в соответствии с действующими методическими рекомендациями?

Ситуация 3. Судья центра тестирования выполняет оценку выполнения испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» участником Фестиваля ВФСК ГТО 3 возрастной ступени. Участник, выполняя тест из исходного положения: упор лежа на полу, ноги и руки участника находятся на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, выполнил испытание с результатом 22 раза. Судья, выполнив оценку в соответствии с действующими методическими рекомендациями, зафиксировал результат выполнения испытания в протоколе.

Какой результат судья зафиксировал в протоколе?

Требование к практической работе: Практическая работа должна включать:

Анализ ситуации. Необходимо выявить ключевые проблемы, факторы, которые на них влияют, и оценить ситуацию в контексте имеющихся данных.

Генерация решения (й). Требуется предложить варианты решения проблемы.

Оценка решения (й). Необходимо проанализировать последствия каждого решения, выбрать оптимальное.

Аргументация. Нужно подкрепить выбранное решение доказательствами, ссылками на нормативно-правовые акты и пр., объяснить выбор.

Рефлексия. В некоторых случаях полезно провести самоанализ, оценить сформированность умений, которые были задействованы при решении кейса.

Работа, в которой отсутствует хотя бы один из структурных элементов, не считается выполненной и не оценивается.

Критерии оценивания и оценивание:

3 правильно выполненных кейсовых задачи, включающих: анализ ситуации, генерацию решения (й), оценку решения (й), аргументацию и рефлексия – 15 баллов.

2 правильно выполненных кейсовых задачи, включающих: анализ ситуации, генерацию решения (й), оценку решения (й), аргументацию и рефлексия – 10 баллов.

1 правильно выполненная кейсовая задача, включающая: анализ ситуации, генерацию решения (й), оценку решения (й), аргументацию и рефлексия – 5 баллов.

Минимальный проходной балл – 5, максимальный балл – 15.

Зачтено – 5-15 баллов

Не зачтено – менее 5 баллов.

3.2. Итоговая аттестация

Зачет на основании комплекса результатов тестирования и выполнения практических работ. Общее количество баллов должно составлять не менее 65.

Оценивание:

Зачет – 73-95 баллов.

Не зачет – менее 73 баллов.

Раздел 4. «ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/70675222/> (Дата обращения 25.03.2026).
2. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/402891691/> (Дата обращения 25.03.2026).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773/> (Дата обращения 25.03.2026).
4. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/> (Дата обращения 25.03.2026).
5. 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)» [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/71347746/> (Дата обращения 25.03.2026).
6. Приказ Министерства спорта РФ от 19 октября 2017 г. № 909 «Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и требования к ним» [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71768646/> (Дата обращения 25.03.2026).
7. Приказ Министерства спорта РФ от 28 февраля 2017 г. № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/71689708/> (Дата обращения 25.03.2026).
8. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г. N 1165-р О плане мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/70685642/> (Дата обращения 25.03.2026).
9. Распоряжение Правительства России от 26 апреля 2019 г. №833-р [Электронный ресурс] <http://static.government.ru/media/files/EIHhjehSWOoZSfE4OuOTqJuF5mr7e7P7.pdf> (Дата обращения 25.03.2026).
10. Регламент медицинского обеспечения в пунктах приема нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/74998631/> (Дата обращения 25.03.2026).

Методические документы:

1. 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), утвержденным приказом

Минспорта России от 22.02.2023 № 117) (утв. Министерством спорта РФ 29 мая 2023 г.) [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/> (Дата обращения 25.03.2026).

Основная литература:

1. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для вузов/ Бардамов Г.Б., Бадлуева С.В., Шаргаев А.Г. – Москва: «Лань», 2022. – 144 с.
2. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: учебно-методическое пособие/ С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 68 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт ВФСР ГТО - <https://www.gto.ru/>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Цифровая образовательная платформа <https://dpo.mcvp.ru/>.

Образовательная платформа Сферум.

Веб-браузер Яндекс.

Компьютер/ноутбук, выход в интернет.

Занятия практического судейства могут проводиться на площадках ГТО на базе школ, подведомственных ДОНМ.

4.3. Кадровое обеспечение программы

Преподаватель при наличии высшего профессионального образования и стажа работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук - без предъявления требований к стажу работы.

Старший преподаватель при наличии высшего профессионального образования и стажа научно-педагогической работы не менее 3 лет, при наличии ученой степени кандидата наук стаж научно-педагогической работы не менее 1 года.

Регулярно повышающие профессиональную квалификацию педагоги (не реже 1 раза в 3 года), привлекаемые к реализации программы на основании трудового договора.