

**Методические рекомендации  
по организации проведения тестирования по испытаниям  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду  
и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций,  
специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типа,  
профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций  
высшего образования Санкт-Петербурга, для лиц, занятых трудовой деятельностью,  
призывной молодежи, для лиц пенсионного возраста**

**1. Организация тестирования**

Организация и проведение тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций, специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типа, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования Санкт-Петербурга (далее – обучающихся образовательных организаций), для лиц, занятых трудовой деятельностью, призывной молодежи, для лиц пенсионного возраста (далее - население) осуществляется Центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее – Центр тестирования).

Организация и проведение тестирования обучающихся образовательных организаций может осуществляться, как на спортивной базе Центра тестирования, так и на учебно-спортивной базе образовательной организации (при условии соответствия требованиям по оборудованию мест тестирования для выполнения видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Комплекса ГТО) в выездном формате работы судейской бригады Центра тестирования.

Организация и проведение тестирования населения осуществляется на спортивной базе Центра тестирования.

Лица, желающие пройти тестирование (далее – участники), направляют в Центр тестирования заявку на прохождение тестирования (далее – заявка) по почтовой связи, либо по электронной почте на официальный электронный адрес Центра тестирования.

На основании личных заявок обучающихся образовательная организация может сформировать коллективную заявку на участие в тестировании по видам испытания (тестам) Комплекса ГТО.

В заявке указывается:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- идентификационный номер участника Комплекса ГТО (присваивается при регистрации в Автоматизированной информационной системе ГТО (АИС ГТО) по адресу: [www.gto.ru](http://www.gto.ru));
- пол;
- дата рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
- адрес места жительства;
- контактный телефон;
- место учебы, работы (при наличии);

- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии).
- несовершеннолетний участник представляет оформленное в бумажном виде согласие родителей или законных представителей на участие в тестировании.

При отсутствии технической возможности или недостаточном уровне компьютерной грамотности сотрудники Центра тестирования обеспечивают возможность получения идентификационного номера участника Комплекса ГТО путем предварительной явки гражданина в Центр тестирования.

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников.

Центр тестирования составляет график проведения тестирования, который размещает на своем официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – официальный сайт).

Центр тестирования за 14 дней до дня проведения тестирования на своем официальном сайте размещает адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) соответствующих месту проведения тестирования.

Центр тестирования в день проведения тестирования осуществляет допуск участников к прохождению тестирования.

Допуск участника к прохождению тестирования осуществляется при предъявлении следующих документов:

- копия документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
- медицинская справка о состоянии здоровья;
- 2 фотографии размером 5х6 см.

Основанием для отказа в допуске участника к прохождению тестирования является непредставление им указанных документов.

Центр тестирования выдает участникам, получившим допуск к прохождению тестирования, учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

## **2. Проведение тестирования**

Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

- оценка знаний и умений в области физической культуры и спорта, установленная требованиями Комплекса ГТО;
- выполнение индивидуальной или общей разминки под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно;
- тестирование на физические качества, умения или навыки установленные требованиями Комплекса ГТО.

Проведение тестирования по испытаниям Комплекса ГТО осуществляется в соревновательной обстановке.

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

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности участников:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса ГТО .
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, наклон вперед.
3. Тестирование в силовых упражнениях:  
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;  
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  
рывок гири;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

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

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

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км возможна организация тестирования по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам).

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

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

7. После каждого тестирования спортивный судья сообщает участникам результат тестирования. Результаты тестирования каждого участника заносятся в протокол спортивным судьей, копия которого после завершения тестирования размещается на месте проведения тестирования для ознакомления участниками.

После занесения результатов тестирования участника в протокол, результаты тестирования участника заносятся в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

Протокол является основанием для награждения участника соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

### **3. Проведение тестирования по отдельным видам испытаний Комплекса ГТО**

#### **Гибкость.**

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

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

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

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

Ошибки:

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

16.2. Координационные способности.

16.2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

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

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

#### **Сила.**

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

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

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

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

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

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

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

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

Ошибки:

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактных платформ».

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

**Рывок гири.**

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

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выполнять тестирование в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

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

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

**Запрещено:**

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

**Ошибки:**

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

**Скоростные возможности.****Челночный бег 3х10 м.**

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

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

**Бег на 30, 60, 100 м.**

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

**Скоростно-силовые возможности.****Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки:**

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами одновременно.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

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

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

Для метания используются спортивные снаряды, имеющие оптимальный вес, обеспечивающий наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

16.6. Прикладные навыки.

16.6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

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

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

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение нормативов по туризму проводится в пеших походах.

Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

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

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

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

Запрещено:

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

**Выносливость.**

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

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

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

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности, проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Скандинавская ходьба на 2, 3, 4, км.

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

#### **4. Оказание медицинской помощи при проведении тестирования по испытаниям Комплекса ГТО**

Центр тестирования осуществляет организацию медицинского обеспечения проводимых тестирований, а также меры безопасности на местах тестирования.

Оказание медицинской помощи участникам проведения тестирования по испытаниям Комплекса ГТО проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма обеспечивающим тестирование медицинским персоналом.

Оказание медицинской помощи при проведении тестирования по испытаниям Комплекса ГТО включает оказание первичной и скорой медико-санитарной помощи участникам, зрителям, персоналу спортивных сооружений.

Оказание медицинской помощи в случае возникновения травм при проведении испытаний, входящих в Комплекс ГТО проводится медицинским персоналом, обеспечивающим медицинское обслуживание тестирования, в месте получения травмы. В случае, если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным, пострадавший транспортируется бригадой скорой помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.