



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор –

проректор по учебной работе

ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА

имени К.А. Тимирязева

Е.В. Хохлова

2026 г.



ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
ГТО КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ БУДУЩИХ АГРАРИЕВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Москва, 2026

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование у слушателей представления в области современных направлений организации, реализации и популяризации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как инструмента привлечения будущих аграриев к занятиям физической культурой и спортом. В процессе обучения рассматриваются вопросы организации и реализации инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц (занимающихся).

Программа предусматривает изучение современных подходов по организации и проведению тестирования норм ГТО, информированию занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря для сдачи норм ГТО, организации занятий и мероприятий по физической подготовке к сдаче норм ГТО, а также позволит слушателям сформировать профессиональные навыки через наставничество.

При разработке дополнительной профессиональной программы повышения квалификации по теме **«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как инструмент привлечения будущих аграриев к занятиям физической культурой и спортом»** учитывался (учитывались):

- профессиональный стандарт: 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 N 237н, зарегистрирован в Минюсте России 27.05.2022 N 68615. Вступил в действие с 1 сентября 2022 г.),

- трудовая функция - Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию: А/01.3 Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию, Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения: D/03.5 Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).

1.2. Цель реализации программы

Цель – совершенствование профессиональной компетентности инструкторской, методической и судейской работы при подготовке и сдаче норм ВФСК ГТО.

1.3. Совершенствуемые компетенции и планируемые результаты обучения

№	Профессиональный стандарт 05.005	Трудовые функции	Знать/Уметь/Владеть (иметь практический опыт):
1.	<p>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</p> <p><i>Обобщенная трудовая функция:</i></p> <p>Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию</p> <p>Уровень квалификации 6</p>	<p>Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию</p>	<p>РО 1: Знать порядок подготовки мест проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО</p> <p>РО 2: Знать правила этичного поведения при использовании спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>РО 3: Знать порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО</p> <p>РО 4: Знать историю возникновения и развития ВФСК ГТО</p> <p>РО 5: Уметь разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>РО 6: Уметь оказывать помощь занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>РО 7: Уметь ассистировать специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах</p> <p>РО 8: Уметь организовывать места проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО</p>
	<p>Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения</p> <p>Уровень квалификации 5</p>	<p>Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)</p>	<p>РО 1: Знать методику подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) различных категорий населения</p> <p>РО 2: Знать порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)</p> <p>РО 3: Знать правила проведения тестирования на выполнение нормативов испытаний (тестов) для населения в центрах тестирования</p> <p>РО 4: Знать требования к</p>

			<p>физическим лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов)</p> <p>РО 5: Уметь оформлять официальные документы, связанные с проведением испытаний (тестов)</p> <p>РО 6: Уметь использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь</p> <p>РО 7: Уметь проводить общую разминку с участниками тестирования</p> <p>РО 8: Уметь выявлять факты нарушения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов)</p> <p>РО 9: Уметь пользоваться информационной системой тестирования</p> <p>РО 10: Владеть навыками организации работы по внедрению ВФСК ГТО</p>
--	--	--	---

1.4. Область применения программы (целевая аудитория, категория слушателей)

Настоящая программа предназначена для совершенствования профессиональных навыков инструкторской и методической работы при подготовке и сдаче норм ВФСК ГТО.

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.5. Реализация программы

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Срок освоения: 8 дней

Место обучения: ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева

Применение ЭО и ДОТ: да

Трудоемкость программы: 72 академических часа

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы повышения квалификации «Современные направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Все го (ак. час)	Аудиторные занятия			Дистанционно е обучение		Само стоя тель ная рабо та	Проме жуточ ная/ Итого вая аттест ация
			лек ции	практ ическ ие заня тия, семи нары	лаб ора тор ные	лек ции	практическ ие занятия, семинары		
1.	Раздел 1. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе	24	4	4		4	12		
1.1.	Тема 1. История возникновения и развитие ВФСК ГТО	4	2				2		
1.2.	Тема 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания в Российской Федерации	4				2	2		
1.3.	Тема 3. Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	4	2				2		
1.4.	Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	4				2	2		
1.5.	Тема 5. Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО	8		4			4		
2.	Раздел 2. Организация и порядок судейства испытаний тестов комплекса ГТО	46		46					зачет
2.1.	Тема 1. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	16		16					
2.2.	Тема 2. Функциональные обязанности спортивных судей	10		10					

	судейских бригад обеспечивающих проведение мероприятий комплекса ГТО								
2.3.	Тема 3. Организация работы руководителей и администраторов центров тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8		8					
2.4.	Тема 4. Порядок судейства выполнения нормативов (тестов) ГТО	12		12					
	Итоговая аттестация	2						2	зачет
	Итого, ак.час.	72	4	50		4	12	2	

**2.2. Учебно-тематический план программы повышения квалификации
«Современные направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой
работы в вузе»**

№ п/п	Наименование раздела в и тем программы	Виды учебных занятий. Содержание ¹	Всего ак.ч.	Планируемый результат обучения (РО)
1	2	3	4	5
	Раздел I. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе			
	Тема 1	Лекция 1. История возникновения и развитие ВФСК ГТО	2	Знать историю возникновения и развития ВФСК ГТО
		Практическое занятие 1. История возникновения и развитие ВФСК ГТО	2	Уметь транслировать информацию
		Лекция 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания в Российской Федерации. <i>Часть 1. Роль в системе физического воспитания. Цели, задачи, структура и возрастные группы.</i>	1	Знать порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО
		Лекция 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания в Российской Федерации. <i>Часть 2. Подготовка к выполнению</i>	1	Знать методику подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) различных категорий населения Знать правила проведения тестирования на выполнение нормативов испытаний (тестов) для

№ п/п	Наименование раздела в и тем программы	Виды учебных занятий. Содержание ¹	Всего ак.ч.	Планируемый результат обучения (РО)
1	2	3	4	5
		<i>нормативов и организация тестирования</i>		населения в центрах тестирования
		Практическое занятие 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания в Российской Федерации	2	Уметь проводить тестирование на выполнение нормативов испытаний (тестов) для населения в центрах тестирования
		Лекция 3. Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	Знать требования к физическим лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов)
		Практическое занятие 3. Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	Уметь предъявлять требования к физическим лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов)
		Лекция 4. Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». <i>Часть 1. Основные нормативно-правовые акты</i>	1	Знать последовательность оформления официальных документов, связанных с проведением испытаний (тестов) Знать правила этичного поведения при приеме норм комплекса ГТО
		Лекция 4. Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». <i>Часть 2. Региональные особенности и статистический учет</i>	1	Знать факты нарушения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов) Знать информационную систему учета тестирования норм ГТО
		Практическое занятие 4. Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	Уметь фиксировать нарушения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов) и вносить данные систему учета тестирования норм ГТО
	Тема 1	Практическое занятие 5. Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО	8	Уметь оформлять официальные документы, связанные с проведением испытаний (тестов) и вносить данные систему учета тестирования норм ГТО

№ п/п	Наименование раздела в и тем программы	Виды учебных занятий. Содержание ¹	Всего ак.ч.	Планируемый результат обучения (РО)
1	2	3	4	5
3	Раздел II. Организация и порядок судейства испытаний тестов комплекса ГТО			
	Тема 2	Практическое занятие 6. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	16	Уметь организовывать места проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО Владеть навыками организации работы по внедрению ВФСК ГТО
	Тема 2	Практическое занятие 7. Функциональные обязанности спортивных судей судейских бригад обеспечивающих проведение мероприятий комплекса ГТО	10	Уметь организовывать места проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО Уметь ассистировать специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах
	Тема 2	Практическое занятие 8. Организация работы руководителей и администраторов центров тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8	Уметь пользоваться информационной системой тестирования Уметь выявлять факты нарушения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов)
	Тема 2	Практическое занятие 9. Порядок судейства выполнения нормативов (тестов) ГТО	12	Владеть навыками организации работы по внедрению ВФСК ГТО Уметь разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря Уметь использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь Уметь проводить общую разминку с участниками тестирования Уметь выявлять факты нарушения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов)
Итоговая аттестация	Зачет		2	-

№ п/п	Наименование раздела в и тем программы	Виды учебных занятий. Содержание ¹	Всего ак.ч.	Планируемый результат обучения (РО)
1	2	3	4	5
Итого			72	

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль

Форма	Очно
Виды оценочных материалов	Практическая работа (Приложение 1)
Тема	Правила приема нормативов комплекса ГТО
Структура и содержание	Структура комплекса ГТО. Анализ порядка проведения тестирования. Требования безопасности. Подготовка к выполнению нормативов. Критерии нормативов и знаков отличия. Решение ситуационных задач.
Критерии оценивания	Наблюдение за последовательностью действий при организации и приему норм ГТО
Оценка	Зачтено/не зачтено

Итоговая аттестация

Форма проведения	Очно
Виды оценочных материалов	Тест из 25 заданий в электронной форме (Приложение 2)
Критерии оценивания	1 – правильный ответ; 0 – неправильный ответ. 70 % правильных ответов (оценка выше 7 баллов) – зачтено. менее 70 % – незачтено.
Оценка	Зачтено/не зачтено. Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании итогового тестирования

РАЗДЕЛ 4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Мультимедийная учебная аудитория, 12 Учебный корпус, Планетарий № 1	лекции	Компьютер, видеопроектор, документ камера, видеомаягнитофон, настенный экран, аудиосистема
Мультимедийная аудитория, СОК, зал заседаний	Лекции	Компьютер, видеопанель большого размера

ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, игровой зал	Практические занятия	Табло электронное -1 шт., Баскетбольный щит – 8 шт., Волейбольная стойка телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., Шведская стенка – 12 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Сетка для большого тенниса – 1 шт., Сетка защитная 8x25 м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1x2м – 10 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, зал единоборств	Практические занятия	Покрытие борцовское стандартное с двумя кругами – 1 шт., канат гимнастический – 1 шт., манекен борцовский с руками 40кг, 60кг, 80 кг – 3 шт., стенка шведская – 3 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Практические занятия	Скамья силовая – 3шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями комплект – 1 шт., машина Смитта – 1шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм - 10кг (4шт.), 15кг (4 шт.), 20кг (4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс теннисный корт	Практические занятия	Стол стандартный для настольного тенниса – 12 шт., мат гимнастический – 20 шт., стойки для тенниса – 2 шт., сетка для тенниса – 1 шт., щит баскетбольный – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч футбольный – 10 шт., скамья Скотта – 3 шт., стойка для приседания – 2 шт., тренажер эллиптический – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., стойка с набором гантелей – 1 шт., гриф олимпийский – 8 шт., гиря 16 кг – 6 шт., гиря 24кг – 2 шт., гиря 32кг – 4 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм 0,5кг (5шт.), 1,25кг (8 шт.), 2,5кг(8 шт.), 5кг(4шт.), 10кг (4шт.), 15кг (3 шт.), 20кг (4 шт.), 25кг (1 шт.)
Система электронного обучения	Итоговая аттестация	Образовательный портал университета - <u>система управления обучением Moodle</u>

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Никифорова О.Н. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. – М.: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – 142 с. - Режим доступа: <http://elib.timacad.ru/dl/local/umo493.pdf>

2. Никифорова О. Н. Основы подготовки студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» в аграрном вузе как форма профессионально-прикладной физической культуры: учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Маркин, Д.В. Сорокин, А.А. Сопарев, А.И. Раковецкий. - М.: РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева, 2026. - 150 с.

Дополнительная литература:

1. Бардамов Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. СПО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. – Москва: Лань, 2022. – 216 с.
2. Верёвкина Н.В. Библиотека + ГТО: территория роста: информационнометодический сборник / Н. В. Верёвкина, Н. Н. Поветкина; ответственный за выпуск В. И. Белик; ГБУК «СКУНБ им. Лермонтова». – Ставрополь, 2022. – 44 с.
3. Давыдова С.А. 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.
4. Пономарев А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 133 с.
5. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с.
6. Ягодин В.В. Силовая подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В.В. Ягодин, М.С. Бородулина, О.И. Мусина, Н.В. Улитин; М-во науки и высшего образования РФ. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021.— 160 с.

Нормативные правовые акты

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» URL: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения 03.04.2026)
2. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (утв. Минспортом России 29.05.2023) URL: https://rcsp.nso.ru/sites/rcsp.nso.ru/wodby_files/files/document/2023/07/documents/20230700_14.pdf (дата обращения 03.04.2026)

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт ВФСК ГТО. URL: <https://www.gto.ru/>

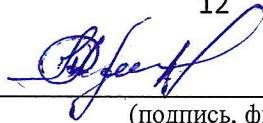
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В программе используются ресурсы, размещенные в системе дистанционного обучения ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева (sdo.timacad.ru), которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы или отдельных ее разделов, используются MOOK, открытые образовательные и интернет – ресурсы и платформы.

7. Составители программы

Руководитель программы:

Маркин Э.В., канд.пед.наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры (раздел 2, раздел 3)



(подпись, ф.и.о)

Маркин Э.В.

Составители программы:

Никифорова О.Н., канд.пед.наук., доцент кафедры физической культуры (раздел 1, раздел 2, приложение 1)



(подпись, ф.и.о)

Никифорова О.Н.

Утверждено на заседании кафедры физической культуры

Протокол №10 от «21»апреля2026 г.

Зав. кафедрой  /Э.В. Маркин/**Согласовано:**

Руководитель Федерального центра компетенций



/Кузнецова С.В./

Пример задания к практической работе

1. Структура комплекса ГТО.

Цель - определить, какие виды испытаний входят в комплекс (обязательные и по выбору) для выбранной возрастной категории.

Задания:

1. Перечислить возрастные ступени комплекса и их особенности.
2. Указать, какие физические качества оценивают различные испытания (гибкость, координационные способности, скоростные возможности, скоростно-силовые возможности, сила, выносливость).

Оценка – зачтено/не зачтено

3. Анализ порядка проведения тестирования.

Цель - продемонстрировать навыки регистрации участника (обязательная регистрация на интернет-портале gto.ru, предоставление документов, медицинского заключения о допуске).

Задания:

1. Определить условия допуска к тестированию (отсутствие медицинских противопоказаний, соблюдение правил безопасности).
2. Описать последовательность проведения испытаний (обычно начинается с наименее энергозатратных, включает время на отдых для восстановления).
3. Рассказать о правилах фиксации техники выполнения нормативов и оформлении результатов.

Оценка – зачтено/не зачтено

4. Требования безопасности.

Цель - перечислить меры, которые необходимо соблюдать при выполнении нормативов (использование спортивной одежды и обуви с нескользящей подошвой, проверка площадки на отсутствие посторонних предметов, проведение разминки).

Задания:

1. Указать, какие опасные факторы могут привести к травмам при выполнении испытаний, и как их избежать.
2. Описать действия при ухудшении самочувствия, появлении боли или получении травмы.

Оценка – зачтено/не зачтено

5. Подготовка к выполнению нормативов.

Цель - разработать план подготовки к конкретному испытанию (например, к подтягиванию, бегу на определённую дистанцию, прыжку в длину).

Задания:

1. Указать принципы подготовки (систематичность, постепенное увеличение нагрузки, разминка).
2. Составить список подготовительных упражнений для развития конкретных физических качеств (силы, выносливости, гибкости и т. д.).

Оценка – зачтено/не зачтено

6. Критерии нормативов и знаков отличия.

Цель - обосновать критерии получения золотого, серебряного и бронзового знаков отличия (количество обязательных и испытаний по выбору для каждой возрастной группы).

Задание: Сравнить нормативы для разных возрастных групп.

Оценка – зачтено/не зачтено

7. Решение ситуационных задач.

8. Цель – демонстрация навыков приема норм комплекса ГТО.

Задание:

1. Например, можно предложить ситуацию, когда участник не выполнил норматив, и попросить определить, имеет ли он право на повторное тестирование, и если да, то в какой срок и при каких условиях.

2. Проанализировать ситуацию, когда участник не соблюдает правила техники безопасности, и какие последствия это может иметь.

Дополнительные рекомендации

- **Использование методических материалов.** При выполнении заданий можно опираться на документы Минспорта России, например, приказы о порядке тестирования.

- **Связь с реальными ситуациями.** Задания могут включать анализ реальных ситуаций, связанных с выполнением нормативов ГТО, например, в рамках учебного процесса или спортивных мероприятий.

- **Оформление работы.** Результаты практической работы можно представить в виде устного отчёта или презентации.

**Образцы тестовых заданий для итоговой аттестации по программе повышения квалификации
«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как инструмент привлечения будущих аграриев к занятиям физической культурой и спортом»**

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:

- а) 9 ступеней;
- б) 11 ступеней;
- в) 10 ступеней.

2. Координатором «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в регионе является:

- а) правительство;
- б) департамент образования;
- в) департамент физической культуры и спорта.

3. Работа в автоматизированной информационной системе комплекса ГТО (АИС ГТО) может осуществляться:

- а) судьями центра тестирования;
- б) администраторами центра тестирования;
- в) руководителем центра тестирования;
- г) всеми вышеперечисленными специалистами

4. При работе в автоматизированной информационной системе комплекса ГТО (АИС ГТО) доступ к персональным данным имеет:

- а) администратор центра тестирования;
- б) судья центра тестирования;
- в) руководитель центра тестирования;
- г) администратор и судья центра тестирования;
- д) администратор и руководитель центра тестирования;
- е) администратор, судья и руководитель центра тестирования

5. В автоматизированную информационную систему комплекса ГТО (АИС ГТО) загружаются данные содержащиеся:

- а) в сводном протоколе;
- б) в протоколах по видам испытаний;
- в) в протоколах по видам испытаний и сводном протоколе

6. Протоколы по видам испытаний подписываются:

- а) судьями на каждом виде испытаний;
- б) главным судьей;
- в) главным судьей и судьями на каждом виде испытаний

7. Первый комплекс ГТО был утвержден:

- а) 24 мая 1930 года;
- б) 11 марта 1931 года;
- в) 13 апреля 1933 года

8. Современный комплекс ГТО был утвержден Указом Президента РФ:

- а) 4 апреля 2013 года;
- б) 24 марта 2014 года;
- в) 11 июня 2014 года

9. Универсальный идентификационный номер участника состоит из:

- а) 9 цифр;

б) 11 цифр;

в) 7 цифр

10. В день выполнения испытаний ВФСК ГТО судьям по видам испытаний выдаются:

а) сводные протоколы;

б) протоколы по видам испытаний;

в) сводные протоколы и протоколы по видам испытаний

11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

а) положение о ВФСК ГТО;

б) указ Президента о ВФСК ГТО;

в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

12. Как часто осуществляется выгрузка из автоматизированной информационной системы ГТО:

а) 2 раза в год;

б) 4 раза в год;

в) ежегодно 30 марта

13. Положение о порядке создания Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) утверждается:

а) Федеральным законом;

б) приказом Министерства спорта РФ;

в) распоряжением министерства спорта региона

14. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

а) осуществляется по форме федерального статистического наблюдения;

б) не проводится;

в) осуществляется только на региональном уровне

15. Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком отличия ВФСК ГТО:

а) инструктором по спорту или преподавателем физической культуры;

б) руководителем учреждения;

в) центром тестирования

16. Символика ВФСК ГТО

а) не разработана;

б) может использоваться физическими лицами и организациями без ограничений;

в) подлежит охране в соответствии с законодательством Российской Федерации об интеллектуальной собственности

17. Вносить предложения по совершенствованию структуры и содержания государственных требований ВФСК ГТО:

а) не имеет права;

б) имеет право;

в) обязан

18. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО утверждается приказом:

а) министерства спорта РФ;

б) министерства спорта региона;

в) центром тестирования

19. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования в рамках ВФСК ГТО осуществляется:

а) самим участником;

б) спортивным судьей;

в) последовательность выполнения тестирования нормативными актами не определена

20. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия ВФСК ГТО устанавливается:

- а) центром тестирования;
- б) министерством спорта региона;
- в) министерством спорта РФ

21. Испытание бег на 60 метров выполняется:

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с низкого или высокого старта

22. При выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа в исходном положении локти могут быть разведены не более чем на:

- а) 45 градусов;
- б) 90 градусов;
- в) 20 градусов;
- г) 60 градусов

23. При выполнении подтягивания видимое для судьи исходное положение необходимо зафиксировать на:

- а) 0,5 сек;
- б) 1 сек;
- в) 2 сек;
- г) 3 сек

24. При выполнении испытания наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение:

- а) 2 сек;
- б) 3 сек;
- в) 1 сек;
- г) 5 сек

25. Какого судьи нет в бригаде судей бега на скорость:

- а) судья хронометрист;
- б) судья счетчик кругов;
- в) помощник стартера

26. Сколько времени дается на выполнение упражнение рывок гири:

- а) 3 минуты;
- б) В зависимости от возрастной группы;
- в) На усмотрении судьи;
- г) 4 минуты

27. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

- а) положение о ВФСК ГТО;
- б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
- в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

28. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:

- а) обязательным испытаниям;
- б) испытаниям по выбору;
- в) военно-прикладным испытаниям

29. Укажите состав судейской бригады обеспечивающей судейство соревнований по бегу на скорость:

- а) стартер, помощник стартера, судьи по дистанции, судьи на приходе, судьи хронометристы, секретарь;
- б) стартер, судья на приходе, судьи хронометристы, судья секретарь, судья при участниках;
- в) судьи на дистанции, старший судья, секундометрист, судьи на финише

30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия:

- 1 - бег;
- 2 - упражнения для мышц ног;
- 3 - упражнения для мышц туловища;
- 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
- 6 - прыжки