

**Методические рекомендации  
по организации проведения тестирования по испытаниям  
Всероссийского физкультурно-спортивного ВФСК «ГТО» «Готов к труду и обороне»  
(ГТО) для обучающихся общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга**

**1. Проведение медицинского осмотра  
обучающихся для определения допуска по состоянию здоровья к проведению  
тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Основанием для допуска по медицинским заключениям к проведению тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК «ГТО») является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью врача, заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой фамилии, отчества, имени врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации.

Основанием для допуска к проведению тестирования является также медицинская справка, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации.

Медицинский осмотр для допуска к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях врачом-педиатром (терапевтом), врачом общей практики, врачом по спортивной медицине с учетом результатов медицинских осмотров - профилактических, предварительных, периодических, углубленных.

Допуск к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» учащихся общеобразовательных организаций осуществляется врачами-педиатрами отделений медицинской помощи обучающимся в порядке, установленном приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

На основании данных медицинского осмотра, с учетом результатов профилактического (предварительного, периодического, углубленного) осмотра врач, ответственный за проведение осмотра, определяет:

- 1) группу состояния здоровья;
- 2) медицинскую группу для занятий физической культурой и оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

К проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» допускаются лица, относящиеся к основной медицинской группе для занятий физической культурой.

Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», не допускаются без дополнительного медицинского осмотра.

Лица, относящиеся к специальной медицинской группе «А» и «Б» для занятий физической культурой к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» не допускаются.

## 2. Общие методические рекомендации проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО»

Формирование списков обучающихся общеобразовательной организации, допущенных к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», осуществляется на основании результатов медицинского осмотра.

Проведение тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», а также оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта осуществляется в ходе урочной (зачет соответствующих нормативов по предмету «Физическая культура») и внеурочной (зачет результатов, показанных в рамках проведения спортивных мероприятий и соревнований различного уровня) деятельности общеобразовательной организации.

Списки обучающихся с результатами проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» формируются по учебным классам соответствующим учителем физической культуры, подписываются им и передаются для обобщения представителю общеобразовательной организации, ответственному за организацию работы по внедрению ВФСК «ГТО» в общеобразовательной организации (далее - ответственный за ВФСК «ГТО» в ГОУ), назначаемому приказом руководителя общеобразовательной организации.

Обобщенные списки обучающихся общеобразовательной организации, прошедших тестирование по испытаниям ВФСК «ГТО» и имеющих право на получение соответствующего знака отличия (далее - Списки), утверждаются руководителем общеобразовательной организации и передаются в организацию, определяемую администрацией района Санкт-Петербурга в качестве районного центра тестирования по выполнению испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее - районный центр тестирования ВФСК «ГТО»).

Форма Списков утверждается районным центром тестирования ВФСК «ГТО» с учетом формы федерального статистического наблюдения за реализацией ВФСК «ГТО», а также рекомендаций Городского центра тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК «ГТО», определяемого Комитетом по физической культуре и спорту.

В целях упорядочения работы по внедрению ВФСК «ГТО» в общеобразовательной организации целесообразно разрабатывать на год План проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», а также оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. При его составлении необходимо учитывать, что Списки учащихся 1-8 и 10 классов должны быть переданы в районный центр тестирования ВФСК «ГТО» не позднее 31 мая, а Списки учащихся 9 и 11 классов - не позднее 1 марта (для обеспечения своевременного вручения знаков отличия ВФСК «ГТО»).

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством учителей физической культуры. Одежда и обувь обучающихся - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья обучающихся.

Проведение тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» осуществляется в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения испытаний ВФСК «ГТО» осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы обучающиеся 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 обучающихся:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и степени ВФСК «ГТО».

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

### 3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;  
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  
рывок гири;  
поднимание туловища из положения лежа на спине.

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 обучающихся.

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 энергозатратным 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.

## 3. Проведение тестирования по отдельным видам испытаний ВФСК «ГТО»

### 1. Челночный бег 3x10 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». Обучающиеся стартуют по 2 человека.

### 2. Бег на 30, 60, 100 м.

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

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

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

### 3. Смешанное передвижение.

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

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

### 4. 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. Максимальное количество обучающихся прыжков - 20 человек.

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.

#### 5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горнолыжных 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.

#### 6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

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

Высота грифа перекладины для обучающихся I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся IV, V ступеней - 110 см.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

#### 7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

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

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

Ошибки:

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

### 8. Рывок гири

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

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

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

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

Запрещено:

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

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

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

4) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

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

### 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

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

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

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

### 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мата, 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 проведения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

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

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

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

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

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

**12. Метание теннисного мяча в цель**

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

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

**13. Метание спортивного снаряда на дальность**

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

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

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

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Обучающиеся II, IV ступеней ВФСК «ГТО» выполняют метание мяча весом 150 г, обучающиеся V ступени ВФСК «ГТО» выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

**14. 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;

**15. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

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

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

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

#### 17. 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.

#### 18. Туристский поход с проверкой туристских навыков

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

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

### 4. Оказание медицинской помощи при проведении тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО»

Организаторы проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» обязаны осуществлять обеспечение медицинской помощью их участников.

Оказание медицинской помощи участникам проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинского пункта общеобразовательной организации, на котором проводится сдача нормативов.

Оказание медицинской помощи при проведении тестирования по испытаниям ВФСК «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 ВФСК «ГТО» проводится медицинским персоналом общеобразовательной организации в месте получения травмы. В случае, если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным, или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий, пострадавшего доставляют в медицинский пункт общеобразовательной организации. При необходимости пострадавший транспортируется бригадой скорой помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.