



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Контрольно-переводные нормативы по физической культуре 13-15 лет

№п/п	Нормативные тесты	Показатели на начало и на конец учебного года					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Оценки						
1	Бег 30 м.(с)	5.1	5.3	5.7	5.4	5.6	6.0
2	Бег 2000 м.(с)	9.40	10.00	10.20	11.40	12.10	13.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз).	10	7	3			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	24	15	10	15	10	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз).	36	22	15	12	8	6
4	Челночный бег 3x10 м.(с)	7.8	8.1	8.9	8.8	9.0	9.7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	195	170	150	165	150	140
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).	49	39	35	43	30	25

Задания для участников 5–6 классов

Максимальный балл за выполнение всех заданий – 20 баллов.

Предлагается три части тестовых заданий:

в первой части Вам необходимо выбрать один правильный ответ из четырёх предложенных на каждый из 15 вопросов. Максимальный балл за выполнение заданий первой части – 15 баллов.

во второй части 2 задания с одним вариантом ответа, при выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Максимальный балл за задания второй части – 4 балла.

в третьей части 1 задание. Вам предстоит определить соответствие понятий и определений. Максимальный балл -1

Тестовые задания

Определите один правильный ответ, обведите его кружком.

За правильный ответ начисляется – 1 балл

Часть I. Вам предлагаются тестовые задания, требующие выбора только одного ответа из четырех возможных. Максимальное количество баллов, которое можно набрать – 15 (по 1 баллу за каждое тестовое задание). Индекс ответа, который вы считаете наиболее полным и правильным, укажите в матрице ответов.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

2. С какого времени ведётся счёт античных Олимпийских игр?

- а) с 392 г. н. э.;
- б) с 776 г. до н. э.;
- в) с 432 г. до н. э.;
- г) с 892 г. до н.э.

3. В Древней Греции бег на дистанцию 192 метра 27 см назывался?

- а) долиходром;
- б) стадион;
- в) стадион;
- г) стадий.

4. Олимпийский символ представляет собой расположенных слева направо в следующем порядке.

- а) вверху - синее, чёрное, красное; внизу – жёлтое и зелёное;
- б) вверху – зелёное, чёрное, красное; внизу – синее и жёлтое;
- в) вверху – красное, синее, чёрное; внизу – жёлтое и зелёное;
- г) вверху – синее, чёрное, красное; зелёное и жёлтое.

5. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Главное не победа, а участие!»;
- б) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- в) «О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, честь и слава!».

6. Какой талисман был во время проведения в Москве Игр XXII Олимпиады?

- а) чебурашка;
- б) волк;
- в) мамонтёнок;
- г) медвежонок.

7. Основоположником возрождения Олимпийских игр современности является?

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Мишель Бреаль;
- в) Деметриус Викелас;
- г) совет МОК.

8. Где в 2014 году прошли XXII зимние Олимпийские игры?

- а) Москва;
- б) Берлин;
- в) Сочи;
- г) Пекин.

9. Как называют положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения?

- а) свободная стойка;
- б) основная стойка;
- в) исходное положение;
- г) стойка ноги врозь.

10. Сколько очков получает команда при забивании мяча в кольцо со штрафного броска?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

11. К какому разделу спортивной программы относится стойка на лопатках?

- а) баскетбол
- б) лёгкая атлетика;
- в) гимнастика;
- г) киберспорт.

12. Какие знаки отличия ВФСК ГТО существуют?

- а) платиновый, золотой, серебряный;
- б) золотой, серебряный, бронзовый;
- в) золотой, серебряный, медный;
- г) платиновый, золотой, медный.

13. Какими частями тела нужно касаться, стоя у стены, при правильной осанке?

- а) лопатками, плечами, ягодицами, пятками;
- б) затылком, лопатками, поясницей;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- г) затылком, пятками.

14. При выполнении, каких видов деятельности создаются лучшие условия для развития ловкости?

- а) подвижные игры;
- б) бег с максимальной скоростью;
- в) прыжки в высоту;
- г) прыжки в длину.

15. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?

- а) рациональное питание;
- б) режим дня;
- в) закаливание;
- г) все перечисленные.

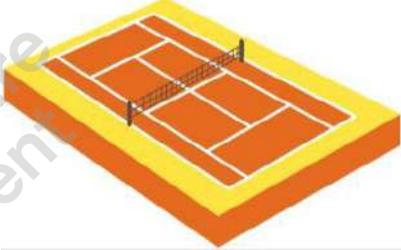
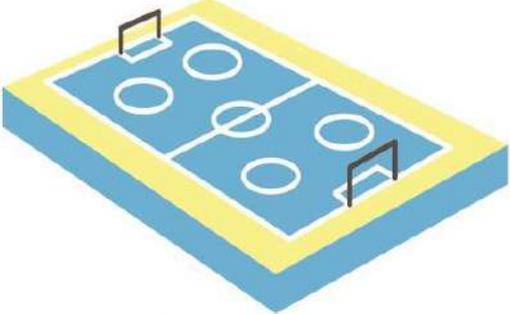
Часть II. Вам предлагаются тестовые задания, требующие самостоятельно подобрать правильный ответ. Максимальное количество баллов, которое можно набрать – 4 (по 2 балла за каждое тестовое задание). В матрице ответов необходимо вписать ответ на вопрос.

16. Какова величина частоты сердечных сокращений за минуту у занимающегося физической культурой, если за 10 секунд было зарегистрировано 16 ударов?

17. Назовите вид спорта первого российского олимпийского чемпиона, Николая Панина-Коломенкина?

Часть III. Вам предлагается тестовое задание, требующее установления соответствия. Максимальное количество баллов, которое можно набрать – 4 балл (за каждый правильный ответ – 1 балл). Заполните матрицу ответов в соответствии с требованиями задания.

18. Рассмотрите изображения игровых полей. Соотнесите название спортивной игры и изображение игрового поля. Ответ представьте в виде: цифра – буква.

1 Волейбол	 А
2 Теннис	 Б
3 Футбол	 В
4 Хоккей	 Г

Задания для участников 7-8 класс

Задания с №1 по №16 представлены в закрытой форме в виде вопросов с предложенными вариантами ответов, которые могут быть как правильными, так и неправильными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ или несколько правильных ответов в каждом задании. Ответ (ответы) в виде буквы (букв) внесите в бланк ответов под соответствующим номером. Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в **1 балл**, неправильное – 0 баллов

Задания с №17-19 представлены в открытой форме. При выполнении этих заданий необходимо дописать слово (слова), которые завершают предложение. Подобранные слова впишите в бланк ответа под соответствующим номером задания. Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в **2 балла**, неправильное решение – 0 баллов.

Задание №20 представлено в виде таблицы, в которой в левом столбце вписаны одни данные, в правом столбце вписаны другие данные. Вам необходимо соотнести понятия левого столба с понятиями правого столба и вписать ответы в бланк под соответствующим номером задания. В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильное решение – 0 баллов.

Задание №21 представлено в виде процессуального или алгоритмического толка. Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в **1 балл**, неправильное решение – 0 баллов.

Задание №22 связано с перечислениями. В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла** (квалифицированная оценка).

Задания в закрытой форме.

Задание 1. [1 балл] В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1912 г.

Задание 2. [1 балл] Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- а) Деметриус Викелас;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Алексей Бутовский;
- г) Николай Панин-Коломенкин.

Задание 3. [1 балл] В каком из городов Олимпийские игры проводились только один раз?

- а) Париж;
- б) Лондон;
- в) Афины;
- г) Москва.

Задание 4. [1 балл] Восьмикратный олимпийский чемпион, установивший восемь мировых рекордов, «самый быстрый человек на земле».

- а) Валерий Борзов;

- б) Усэйн Болт;
- в) Карл Льюис;
- г) Джесси Оуэнс.

Задание 5. [1 балл] Самый эффективный способ выполнения физических упражнений:

- а) техника;
- б) умение;
- в) навык;
- г) результат.

Задание 6. [1 балл] В каком виде спорта соревновательными упражнениями являются рывок и толчок?

- а) лёгкая атлетика;
- б) лыжное двоеборье;
- в) бобслей;
- г) тяжёлая атлетика.

Задание 7. [1 балл] Что из перечисленного является физическими качествами человека?

- а) сила, воля, интеллект, находчивость, память;
- б) гибкость, ловкость, выносливость, сила, быстрота;
- в) зрение, слух, вкус, осязание, обоняние;
- г) смелость, решительность, инициативность, трудолюбие.

Задание 8. [1 балл] Соревнования обязательно должны присутствовать...

- а) в физической культуре;
- б) при обучении двигательным действиям;
- в) в спорте;
- г) при воспитании физических качеств.

Задание 9. [1 балл] Принятие какого из перечисленных положений направлено на воспитание способности сохранять равновесие?

- а) упор лёжа;
- б) основная стойка;
- в) стойка на одной ноге;
- г) упор присев.

Задание 10. [1 балл] Что является итогом успешного выполнения испытаний комплекса ГТО на каждой ступени?

- а) золотой знак;
- б) звание мастера спорта РФ;
- в) золотая медаль;
- г) оценка «отлично» по предмету «Физическая культура» в учебном году.

Задание 11. [1 балл] Когда проводятся паралимпийские игры?

- а) одновременно с олимпийскими играми;
- б) через 12 дней после Олимпийских игр;
- в) через один год после Олимпийских игр;
- г) за один год до Олимпийских игр.

Задание 12. [1 балл] Что является основным средством физической культуры?

- а) физические упражнения;
- б) спортивное оборудование;
- в) спортивный инвентарь;

г) закаливание.

Задание 13. [1 балл] Какова основная задача утренней гигиенической гимнастики?

- а) обучение технике общеразвивающих упражнений;
- б) воспитание целеустремлённости и трудолюбия;
- в) оперативное повышение работоспособности для ускорения процесса перехода от состояния сна к бодрствованию;
- г) воспитание гибкости и силовых способностей.

Задание 14. [1 балл] Каковы рекомендации при проведении занятия бегом?

- а) бег на стадионе можно проводить только по часовой стрелке;
- б) бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки;
- в) бег по прямой должен выполняться только с ускорением;
- г) бег может выполняться только в группе.

Задание 15. [1 балл] Какие из перечисленных процедур являются закаливающими?

- а) воздушные ванны;
- б) обтирание;
- в) солнечные ванны;
- г) все перечисленные.

Задание 16. [1 балл] В каком из тестовых упражнений комплекса ГТО даётся три попытки?

- а) метание спортивного снаряда на дальность;
- б) наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- в) поднятие туловища из положения лёжа на спине;
- г) стрельба.

Задания в открытой форме.

Задание 17. [2 балла] Назовите имя греческого бога, в честь которого проводились античные Олимпийские игры.

Задание 18. [2 балла] Какая дистанция преодолевается спортсменами в соревнованиях по марафонскому бегу?

Задание 19. [2 балла] Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется...

Задание на «соответствие».

Задание 20. [1 балл за каждую правильную позицию] Установите соответствие между спортсменом и видом спорта

Спортсмены		Виды спорта	
1	Алия Мустафина	А	Хоккей
2	Юлия Ефимова	Б	Фигурное катание
3	Игорь Акинфеев	В	Плавание

4	Александр Овечкин	Г	Спортивная гимнастика
5	Алина Загитова	Д	Футбол

Задание процессуального или алгоритмического толка.

Задание 21. [1 балл] Укажите последовательность частей урока физической культуры.

1. Основная 2. Подготовительная 3. Заключительная 4. Заминочная

а. 1, 2, 3.

б. 2, 1, 3.

в. 2, 1, 4.

г. 1, 2, 4.

Задания, связанные с перечислениями.

Задание 22. [0,5 балла за каждую верную позицию] Перечислите известные Вам основные средства физического воспитания

