

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.Е. АЛЕКСЕЕВА»
(НГТУ)

Образовательно-научный институт ядерной энергетики и технической
физики им. академика Ф.М. Митенкова

Выпускающая кафедра «Ядерные реакторы и энергетические установки»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института
Хробостов А.Е.
«01» июня 2020 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
ОП ВО

Специальность: 14.05.01 Ядерные реакторы и материалы

Направленность (специализация): Ядерные реакторы

Квалификация выпускника: инженер-физик

Очная форма обучения

г. Нижний Новгород
2020 г.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	11.50	11.20	9.50
	на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16

Занятия по футболу студентов специалитета НГТУ
Пшеничный А.Ю., Короленко А.Г.
Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева

Цели и задачи:

Развитие физической культуры, личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий футболом, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

1. Укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности.
2. Совершенствование техники и тактики игры.
3. Изучение студентами теоретического материала, правил соревнований и судейства по футболу.
4. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов.
5. Совершенствование средствами футбола положительных свойств личности.

Содержание предусматривает:

1. Теория – 4 часа

- 1.1 История возникновения и развития футбола.
- 1.2 Правила и организация соревнований по футболу.
- 1.3 Основы физической и тактико-технической подготовки в футболе.
- 1.4 Обучающий фильм по футболу.

2. Практика – 26 часов

2.1. Ведение мяча:

- правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу;
- ведение мяча со сменой направления движения между стоек и движущихся партнеров;
- вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру;
- при ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад, и рывком вперед уйти с мячом;
- ложная передача мяча партнеру.

2.2. Передача и остановка мяча:

- остановка с поворотом до 180 градусов – внутренне и внешней стороной стопы;
- остановка подъемом у опускающегося мяча;
- остановка мяча в движении летящего навстречу бедром и грудью;
- передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении;
- передача мяча в парах, тройках в движении на дальние расстояния с последующим ударом по воротам.

2.3. Удары по воротам:

- удары подъемом (внешней, внутренней частью), стопой (внутр. и внеш. стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары пяткой (назад по катящемуся мячу);
- резаные удары;
- удары с полукруга;
- удары по мячу головой;
- удары с активным сопротивлением защитника;
- удары на точность.

2.4. Командные действия в защите:

- отбор мяча;
- персональная опека и комбинированная оборона;
- подстраховка и помощь партнеру;
- взаимодействие с вратарем;
- выбор позиции при атаке противника;
- организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

2.5. Командные действия в нападении:

- освобождение из-под опеки противника для получения мяча;
- атака со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- «скрещивание» и игра «в стенку»;
- тактические комбинации при выполнении стандартных положений;
- единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.

В результате изучения дисциплины «Футбол» студент должен **знать**:

- историю возникновения и распространения футбола;
- место и значение футбола в системе физического воспитания;
- правила и организация соревнований по футболу.

Владеть:

- технико-тактическими навыками футбола;
- командными действиями в защите и в нападении;
- навыками организации и судейства соревнований по футболу;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Формы учебной работы:

- учебные занятия предусмотрены учебным планом и расписанием;
- самостоятельные занятия, задания;
- учебно-методические занятия;
- соревнования.

Зачетные требования к разделу «Футбол»:

Упражнения:

- жонглирование мяча:

10 раз – удовлетворительно

12 раз – хорошо

14 раз – отлично

- ведение мяча с линии ворот, возврат за сектор $R=12$ метров с последующим поворотом на 180 градусов и ударом по воротам:

6,5 сек – удовлетворительно

6 сек – хорошо

5,5 сек – отлично.

- удар по воротам 2Х3 (количество попаданий из 3х ударов):

1 –удовлетворительно

2 – хорошо

3 – отлично.

- участие в соревнованиях.

Занятия по настольному теннису студентов специалитета НГТУ
Мыльников В.В.
Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева

Цель и задачи:

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий настольным теннисом, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- овладение элементами технических приемов игры в настольный теннис;
- овладение согласованностью технического выполнения удара, при правильной хватке ракетки, с высокой техникой передвижения при игре в настольный теннис;
- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по настольному теннису;
- участие студентов в судействе соревнований по настольному теннису;
- воспитание двигательных качеств, координации движений и укрепление здоровья средствами игры в настольный теннис;
- воспитание «чувства мяча»;
- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям настольным теннисом;
- совершенствование средствами игры в настольный теннис положительных свойств личности;

Содержание предусматривает:

Содержание программы предусматривает теоретическую и практическую часть.

Теория (4 часа):

Тема 1. Исторический очерк и теоретические основы игры в настольный теннис (2 часа).

Тема 2. Особенности современного настольного тенниса, инвентарь и его классификация (2 часа).

Практика (26 часа):

1. Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки теннисиста (4 часа):

- 1.1 Набивание мяча с отскоком от пола правой (левой, поочередно меняя правую с левой) стороной ракетки.
- 1.2 Подбивание мяча правой (левой, поочередно меняя правую с левой) стороной ракетки.
- 1.3 Подбивание мяча правой (левой, поочередно меняя правую с) стороной левой ракетки сесть на пол и встать.
- 1.4 Подбивание мяча с заранее заданной высотой (например, 20см. и 120см.) поочередно меняя правую с левой стороной ракетки.
- 1.5 Подбив мяч высоко, поймать на ракетку таким образом, чтобы он не отскочил и остался на ракетке.
- 1.6 Подбив мяч высоко, поймать на ракетку таким образом, чтобы он не отскочил и остался на ракетке.
- 1.7 Набивание в стенку с отскоком от пола правой (левой) стороной ракетки.

2. Подачи (10 часов):

- 2.1 Поддача откидкой слева (справа).
- 2.2 Поддача слева с нижним правым боковым вращением.
- 2.3 Поддача справа с нижним правым боковым вращением.
- 2.3 Поддача справа с боковым вращением.
- 2.4 Срезка справа (слева).

3. Удары по мячу (12 часов):

- 3.1 Откидка слева и справа – простой плоский удар.
- 3.2 Срезка слева (справа).
- 3.3 Накат справа.
- 3.4 Боковая крутка справа (слева).
- 3.5 Топ-спин справа (слева).
- 3.6 Блок-удар.
- 3.7 Крученная «свеча».

В результате изучения «Настольный теннис» студент должен знать:

- историю появления, распространения и особенности современного настольного тенниса;
- место и значение настольного тенниса в системе физического воспитания;
- правила соревнований по настольному теннису.

Владеть:

- техникой передвижения согласованно, с технически правильным выполнением удара;
- элементами подачи и удара;
- умением прогнозировать действия противника;
- навыками судейства соревнований по настольному теннису;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Формы учебной работы:

- учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием;
- самостоятельные занятия;
- учебно-методические занятия.

Зачетные требования «Настольный теннис».

-зачет по правильности хватки ракетки и игровой стойки;

-зачет по набиванию мяча на постоянную высоту:

одной стороной ракетки: М – 200 раз (отл); 150 раз(хор); 100 раз(удовл);

Ж – 150 раз (отл); 100 раз (хор); 70 раз (удовл).

-зачет по набиванию мяча на разную, контрастную высоту:

1. Одной стороны ракетки: М – 100 раз (отл); 70 раз (хор); 50 раз (удовл);

Ж – 80 раз (отл); 60 раз (хор); 40 раз (удовл).

2. Двумя сторонами ракетки поочередно:

М – 60 раз (отл); 40 раз (хор); 30 раз (удовл);

Ж – 50 раз (отл); 30 раз (хор); 20 раз (удовл).

-зачет по выполнению подачи:

М – 9 из 10 (отл); 7 из 10 (хор); 5 из 10 (удовл);

Ж – 7 из 10 (отл); 5 из 10 (хор); 3 из 10 (удовл).

Занятия по ОФП студентов специалитета НГТУ
Сальникова Е. А.
Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева

Цель и задачи:

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы ЗОЖ посредством занятий ОФП на тренажерах, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям ОФП на тренажерах;
- совершенствование средствами ОФП положительных свойств личности;
- изучение студентами теоретического материала;
- развитие всесторонних и специальных физических качеств студента;
- общее повышение уровня физических возможностей организма - воспитание необходимых двигательных

умений и навыков.

Содержание предусматривает:

Теория: 4 часа.

- техника безопасности в тренажерном зале;
- классификация тренажеров;
- терминология.

Практика: 26 часов

1. Упражнения для мышц шеи – 2 часа.
2. Упражнения для Дельтовидных мышц – 2 часов.
3. Упражнения для мышц-сгибателей рук (бицепсов) – 2 часа.
4. Упражнения для мышц-разгибателей рук (трицепсов) – 2 часа.
5. Упражнения для грудных мышц – 4 часов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса – 4 часа.
7. Упражнения для мышц спины 4 часа.
8. Упражнения для мышц ног – 2 часа.
9. Упражнения для мышц предплечья – 2 часа.
10. Упражнения для мышц голени – 2 часа.

В результате изучения «ОФП на тренажерах» студент должен знать:

- место и значение ОФП в системе физического воспитания;
- правила безопасности в процессе занятий ОФП на тренажерах;
- классификацию тренажеров;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл, направленность воздействия на организм.

Уметь:

- организовать и проводить самостоятельные занятия;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Владеть:

- правильной техникой выполнения упражнений на тренажерах;
- двигательными навыками.

Формы:

- учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием;
- самостоятельные занятия;
- учебно-методические занятия.

Зачетные требования к дисциплине «ОФП»:

Мужские нормативы:

- Подтягивание на перекладине (кол-во раз): 7-9-11.
- Подъем ног к перекладине (кол-во раз): 8-10-12.
- Отжимание от брусьев (кол-во раз): 4-6-8.
- Приседание со штангой на плечах (в % от собственного веса): 130%-120%- 110%.
- Жим лежа (в % от собственного веса): 100%- 90%-80%.
- Становая тяга (в % от собственного веса): 130%-120%- 110%.

Женские нормативы:

- Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз): 7-9-11.
- Подъем ног в висе до угла 90 градусов (кол-во раз): 8-10-12.
- Жим лежа (30% от собственного веса) -4-6-8-.

- Приседание со штангой (30% от собственного веса) 4-6-8.
- Отжимания 8-12-16.
- Пресс за 1 минуту (количество раз) 30-35-40.

Занятия по бадминтону студентов специалитета НГТУ
Сухов П. А.
Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева

Цель и задачи:

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы здорового образа жизни посредством занятий бадминтоном, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- овладение элементами технических приемов игры в бадминтон;
- овладение техникой передвижения при игре в бадминтон;
- овладение техникой выполнения нападающего удара при игре в бадминтон;
- изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по бадминтону;
- участие студентов в судействе соревнований по бадминтону;
- воспитание двигательных качеств, координации движений и укрепление здоровья средствами игры в бадминтон;
- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям бадминтоном;
- совершенствование средствами игры в бадминтон положительных свойств личности.

Содержание программы.

Содержание программы предусматривает теоретическую и практическую часть.

Теория (4 часа):

Тема 1. Исторический очерк и теоретические основы игры в бадминтон (2 часа).

Тема 2. Особенности современного бадминтона, инвентарь, его хранение и уход (2 часа).

Практика (26 часов):

1. Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки бадминтониста (6 часов):

- 1.1 Освоение ударов открытой стороной ракетки.
- 1.2 Имитация передвижения и замаха с ракеткой: выпады вперед, вправо и влево.
- 1.3 Жонглирование воланом.
- 1.4 Подбивание волана с отскоком от стены.
- 1.5 Освоение ударов после перемещений.

2. Поддачи (10 часов):

- 2.1 Высокая далекая подача.
- 2.2 Короткая подача.
- 2.3 Плоская подача.
- 2.4 Высокая атакующая подача.

3. Удары по волану (10 часов):

- 3.1 Удары сверху (выше уровня плеч).
 - 3.1.1 Смеш.
 - 3.1.2 Высокий далёкий удар.
 - 3.1.3 Плоский далёкий удар.
 - 3.1.4 Укороченный удар.
 - 3.1.5 Короткий удар.
 - 3.1.6 Плоский укороченный удар
- 3.2 Сбоку (от уровня пояса до плеч)
 - 3.2.1 Короткий удар.
 - 3.2.2 Высокий удар.
 - 3.2.3 Высокий атакующий удар.
 - 3.2.4 Плоский удар.
 - 3.2.5 Плоский укороченный удар.
- 3.3 Снизу (ниже уровня пояса).

В результате изучения дисциплины «Бадминтон» студент должен знать:

- историю развития бадминтона;
- основы тренировки;
- тактику игры;
- основные правила игры;
- характеристику основных физических качеств, необходимых в бадминтоне.

Владеть:

- правильным выполнением всех видов ударов;
- умением вести одиночную и парную игру;

- навыками судейства соревнований по бадминтону;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Формы:

- учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием;
- самостоятельные занятия;
- учебно-методические занятия.

Зачетные требования к «Бадминтон».

-зачет по правильности хватки ракетки и игровой стойки;

-зачет по набиванию волана на постоянную высоту:

открытой стороной ракетки: М – 200 раз (отл); 150 раз(хор); 100 раз(удовл)

Ж – 150 раз (отл); 100 раз (хор); 70 раз (удовл)

закрытой стороной ракетки: М – 200 раз (отл); 150 раз(хор); 100 раз(удовл)

Ж – 150 раз (отл); 100 раз (хор); 70 раз (удовл)

-зачет по выполнению подачи:

М- 9 из 10 (отл); 7 из10 (хор); 5 из 10 (удовл)

Ж- 7 из 10 (отл); 5 из10 (хор); 3 из 10 (удовл).

Занятия по лыжной подготовке студентов специалитета НГТУ
Летнянчик А.М., Анфилова Н. А., Корепанов С. К.
Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева

Цель и задачи:

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы ЗОЖ посредством занятий лыжным спортом, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем.

Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах;
 - овладение элементами горнолыжной техники;
 - изучение студентами теоретического материала, правил соревнований по лыжному спорту;
 - участие в судействе соревнований по лыжному спорту;
 - воспитание двигательных качеств и укрепление здоровья средствами лыжного спорта;
 - формирование ценностного отношения и интереса к занятиям по лыжной подготовке;
 - совершенствование средствами лыжной подготовки положительных свойств личности;
- Содержание программы предусматривает: теория – 3 часа; практика-26 часов.

Теория (4 часа):

Тема 1. Лыжный инвентарь, его хранение и уход.

Тема 2. Правила соревнований по лыжному спорту.

Тема 3. Историю возникновения и распространения лыж и лыжного спорта.

Практика (26 часов):

1. Строевые упражнения на лыжах (4 час):

1.1 повороты переступанием на месте (от носка, от пятки);

1.2 повороты на 180 градусов;

2. Лыжные ходы (16 часов):

2.1 попеременный двухшажный ход;

2.2 одновременный бесшажный ход;

2.3 одновременный двухшажный ход;

2.4 одновременный одношажный ход;

3. Горнолыжная подготовка (6час):

3.1 поворот в движении переступанием;

3.2 спуск с гор в различных стойках;

3.3 подъем елочкой;

3.4 подъем лесенкой;

3.5 торможение плугом;

3.6 торможение упором.

В результате изучения «Лыжная подготовка» студент должен

Знать:

- историю возникновения и распространения лыж и лыжного спорта;
- место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания;
- правила соревнований по лыжному спорту.

Владеть:

- техникой основных способов передвижения на лыжах;
- элементами горнолыжной техники;
- навыками судейства соревнований по лыжному спорту;
- навыками организации массовых физкультурных мероприятий.

Формы работы:

- учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием;
- самостоятельные занятия;
- учебно-методические занятия.

Зачетные требования к «Лыжная подготовка».

Прохождение дистанции на время:

М - 5(км) - 26.25(отл), 27.45(хор), 28.30(удов);

Ж - 3(км) - 19.30(отл), 20.00(хор), 21.00(удов).

Занятий по фитнесу студентов специалитета НГТУ
Романова А. А.
Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева

Цель и задачи:

Развитие физической культуры личности выпускников (бакалавров, специалистов) на основе формирования готовности к физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности в решении задач укрепления здоровья и создания индивидуальной системы ЗОЖ посредством занятий фитнесом, что является предпосылкой эффективности учебной деятельности в настоящем и их профессиональной деятельности в будущем. Реализация цели предполагает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- освоение студентами элементарных знаний музыкальной грамоты;
- научить студентов воспринимать музыку, передавая в движении её содержание и совершенствовать двигательные навыки;

- ознакомить с элементами классического танца;
- всестороннее развитие организма и подготовка к здоровому образу жизни;
- овладение знаниями по формированию телосложения и улучшения состава тела;
- изучение теоретического материала, правила соревнований по аэробике;
- формирование интереса к занятиям фитнес;

Содержание программы предусматривает: теория – 4 часа, практика-32 часа.

Теория (4 часа):

Тема 1. Музыкальная ритмика.

- 1.1. Терминология.
- 1.2. Музыкальная грамота.
- 1.3. Базовые шаги, движения.
- 1.4. Виды аэробики.
- 1.5. Движения рук.

Тема 2. Степ- аэробика и фитбол.

- 2.1. Содержание занятий.
- 2.2. Рекомендуемые упражнения.
- 2.3. Массовые и индивидуальные формы занятий.

Тема 3. Силовая аэробика и шейпинг.

- 3.1. Рекомендуемые нагрузки.
- 3.2. Техника выполнения движений.
- 3.3. Использование кардио-тренажёров (беговая дорожка, велотренажёр и т. д.).

Тема 4. Пилатес и калланетика.

- 4.1. Схема составления тренировочных комплексов.
- 4.2. Самоконтроль и самосовершенствование.

Практика (32 часа):

1. Музыкальная ритмика (5 часов):

- 1.1. Движения в такт музыки.
- 1.2. Шаги классических танцев (полька, галоп, сиртаки и т. д.).
- 1.3. Танец в парах «Вальс»

2. Аэробика (6 часов):

- 2.1. Классическая танцевальная аэробика.
- 2.2. Виды аэробики (Хип- Хоп, Тай-бо).

3. Аэробика на снарядах (5 часов):

- 3.1 Степ- аэробика.
- 3.2 Фитбол.

3.3. Круговая тренировка.

4. Силовая тренировка (5 часов)

- 4.1. Упражнения в «партере».
- 4.2. «Шейпинг».

4.3. Упражнения на определённую группу мышц.

5. Кардио- тренажёры (6 часов):

- 5.1. Программа тренировки на беговой дорожке.
- 5.2. Кардио- тренировка на велотренажёре.

6. Виды тренировки на растягивание (5 часов):

- 6.1. Пилатес (хореография).
- 6.2. Каланеттика.
- 6.3. Стретчинг (упражнения на расслабление).

В результате изучения дисциплины «Фитнес» студент должен знать:

- историю возникновения и распространения фитнеса;
- виды фитнеса в системе физической культуры;
- схемы составления аэробных занятий;
- составление комплексов занятий на определённые группы мышц.

Владеть:

- техникой владения танцевальными шагами;
- навыками ритмичных движений под музыку;
- навыками синхронного движения рук и ног.

Формы:

- учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием;
- самостоятельные занятия;
- учебно- методические занятия.

Зачётные требования:

1. семестр.

Танец «Вальс», комплекс танцевальной аэробики.

**Выполнение видов испытаний (тестов), входящих
во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

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

1. 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.

2. Бег на 2 или 3 км

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

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

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

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.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

4. 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) разновременное сгибание рук.

5. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается 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, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее

в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует 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) использовать канифоль для подготовки ладоней;

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

Ошибки:

1) дожим гири;

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

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

4) выход за пределы помоста.

6. 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) одновременное разгибание рук.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, 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 и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

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