



ГБОУ ДПО Нижегородский институт развития образования

Организационно-методические аспекты проведения тестирования (испытаний) Комплекса ГТО

Фомичев Артем Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФВ и ОБЖ



Материально-техническое
обеспечение тестирования в
рамках требований ВФСК
ГТО



Организация судейства по
видам испытаний в рамках
требований Комплекса ВФСК
ГТО

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста



- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);
- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
- 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
- 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
- 10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
- 11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Оборудование

- турник навесной;
- гиря 16 кг.;
- гимнастическая скамья 2,5 м.;
- лыжи;
- пневматическая винтовка или электронное оружие;
- теннисный мяч;
- мяч для метания 150 г.;
- снаряд для метания 500 г.;
- снаряд для метания 700 г.;
- комплект оборудования открытой площадки (турник – 2 штуки, скамья – 2 штуки, тренажер – 4 штуки, брусья гимнастические, информационный стенд);
- перекладина четверная;
- компьютер

Испытания комплекса ГТО по видам спорта

легкая атлетика

гимнастика

спортивная стрельба

лыжный спорт

плавание

турпоход

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

Оборудование, инвентарь и расходные материалы для проведения испытаний Комплекса ГТО

Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)

2-4 участника, тестируемых одновременно одной бригадой спортивных судей.

Необходимое оборудование: перекладины стационарные или навесные, стулья и гимнастические маты по числу мест тестирования + не менее 2 разминочных оборудованных мест, магнезия, наждачная бумага, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол, стулья для судей, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента.

Всего участников за день работы одной бригады судей
- 200

Должности судей и вспомогательного персонала:

- старший спортивный судья по виду испытаний
- судьи на снаряде (2-4)
- секретарь
- судья при участниках
- помощник судьи при участниках - волонтер

Всего судей

Всего волонтеров

5-7 судей

1 волонтер