**Учебная дисциплина** МДК 01.02. Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Преподаватель**: Кравцова А.В.

**Дата:** \_\_\_\_\_\_\_

**Группа**: \_\_\_\_\_\_

**Раздел программы учебной дисциплины:** Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

**Занятие 4**

СОСТАВ И СОДЕРЖАНИЕ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ.

**Испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для различных категорий населения** включают как обязательные, так и испытания по выбору. Перечень тестов зависит от возрастной группы и ступени комплекса.

**Обязательные**

Некоторые обязательные испытания (тесты) ГТО:

* челночный бег 3×10 метров;
* бег на 30, 60, 100 метров;
* бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров;
* смешанное передвижение;
* прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* прыжок в длину с разбега;
* подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине;
* подтягивание из виса на высокой перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
* рывок гири 16 килограммов;
* поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (за 1 минуту);
* наклон вперёд из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье;
* метание теннисного мяча в цель;
* метание спортивного снаряда на дальность;
* плавание на 25, 50 метров;
* бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км;
* кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км.

Каждая из 18 ступеней комплекса содержит нормативы для выполнения обязательных испытаний.

**По выбору**

Некоторые испытания (тесты) по выбору ГТО:

* челночный бег 3×10 метров;
* прыжок в длину с разбега;
* прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* метание спортивного снаряда весом 500 г или 700 г;
* плавание на 50 м;
* стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия;
* туристский поход с проверкой туристских навыков;
* самозащита без оружия;
* скандинавская ходьба.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена. Соблюдение последовательности и техники выполнения нормативов фиксируется спортивным судьёй.