

### Методические указания по организации тестирования по общей физической и технической подготовке

#### 1. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

#### 2. Бег 10, 15, 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием с высокого старта. Дается две команды «На старт», «Марш». По команде «Марш» участники стартуют (по 1-4 человека). Дается 2 (две) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результаты участников фиксируются в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

### 3. Челночный бег 3x10 м, 10\*10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя пересечения линии «финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### 4. Выкрут прямых рук вперед – назад

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку с отметками нужного размера (50, 60...см).

Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Даются две попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- стибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды инструктора.

### 5. Наклон вперед, стоя на возвышении

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги

выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предарительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально стибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+» Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- стибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### 6. Бросок набивного мяча весом 1 кг, 2 кг из-за головы

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Испытуемый встает у контрольной линии разметки. Ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Производит бросок мяча из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога вперед, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

### 7. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Испытуемый встает у контрольной линии разметки. Производит бросок мяча из внутренней части бедер. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

### 8. Бег на 1000, 1500, 2000, 3000, 5000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 2 000, 3 000, 5 000 метров – не более 20 человек.

### 9. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

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

- Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- нарушение требований к исходному положению;
  - нарушение техники выполнения испытания;
  - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
  - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
  - превышение допустимого угла разведения локтей;
  - одновременное разгибание рук.

## 12. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Высота прыжка определяется следующим образом: тестируемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх - отмечается деление, которого он коснулся (это может быть шкала с разметкой в см нанесенных на листы бумаги, закрепленной на вертикальной стенке. Затем из исходного положения - стоя на всей ступне, из полуприседа (угол сгибания в коленном суставе в пределах 90-100 градусов) со взмахом рук, выпрыгивает вверх и допрагивается до разметки на стенке и отмечается деление, которого он коснулся (можно смотреть визуально, можно по отметке маркером — мелом, ручкой и т.д. Отталкивание и приземление в пределах квадрата 50x50см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным в прыжке и исходным стоя с поднятой рукой показателями. Дается две попытки.

## 13. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища в течение заданного времени, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

## 14. Вис на перекладине

Выполняется лёжа на спине. Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках. Фиксируется время, которое испытуемый смог удержаться в таком положении.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо встать так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику (либо на время, указанное в таблице нормативов).

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

## 10. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

## 11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

### 19. Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед

Стоя на дне, руки вверх, положение «стрела». Присесть, выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Фиксируется длина скольжения без движения ногами. Дается две попытки, результат измеряется в метрах.

### 20. Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед 11 м.

Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Фиксируется время проплывания дистанции.

### 21. Плавание в/ст 50 м.

Включает в себя технику выполнения старта и техника плавания, согласованность работы рук и ног, положение головы и тела. Упражнение проводится без фиксации времени. оценивается техника выполнения упражнения. Дается одна попытка.

### 22. Ведение мяча 10 м (сек)

Испытуемый самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша любой ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега. Дается две попытки. В протокол записывается лучшее время.

### 23. Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек)

Выполняется с высокого старта. Испытуемый самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша 10 м.

### 24. Ведение мяча 3x10 м (сек)

Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Испытуемые стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 2 (две) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Испытуемый самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат

### 15. Упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение

Исходное положение упор присев. Принять положение упор лежа и вернуться в исходное положение. Фиксируется количество раз правильно выполненных движений.

### 16. Упор присев. Выпрыгнуть вверх. Вернуться в исходное положение

Из стартовой точки - в положении присед, спина прямая. Руки возле груди в свободном положении, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад. Испытуемый, делая мощный толчок с пятки, совершает прыжок на максимальную высоту. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Затем идет приземление на носки, ниже параллели бедер с полом и вновь выполняйте выпрыгивание из низкой позиции. Фиксируется количество раз правильно выполненных движений.

### 17. Метание мяча весом 150 грамм

Метание выполняется с места «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Испытуемый выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбета) или земли за зоной разбета;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

### 18. Прыжки через скакалку

Прыжки выполняются на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение заданного времени. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых испытуемый перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Дается две команды «На старт», «Марш». По команде «Марш» испытуемые начинают прыжки. По заканчивают по команде «Стоп!».

фиксируется в момент касания воображаемой плоскости фиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании *обязательно касание ногой* линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

#### 25. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)

Испытуемый выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в любой угол ворот с центра на расстоянии от ворот (до 13 лет расстояние до ворот 9 м, с 13 лет – 11 м) Испытуемые посылают мяч по воздуху или низом в любую треть ворот, разделенных по вертикали. Фиксируется количество попаданий в сумме обеими ногами.

#### 26. Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)

Испытуемый выполняет передачу по неподвижному мячу низом между двумя конусами, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга, с дистанции 10 м. Выполняется по 10 передач. Учитывается количество попаданий. Попытки при которых мяч касается стенок ворот или не долетает до 10 м отметки не засчитываются.

#### 27. Вбрасывание мяча руками на дальность (м).

Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается две попытки. Фиксируется результат лучшей попытки.

#### 28. Удары по боксёрскому мешку за 8 сек, за 3 минуты.

Исходное положение – стоя на полу на полной ступне, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за указанное время. Испытуемый не должен заваливаться, вес все время распределен равномерно. Фиксируется количество ударов.

#### 29. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г (м)

Выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!». Участник выполняет три

попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

#### 30. Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг, 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) (кол-во раз)

Испытуемый подходит к штанге, расположенной на уровне ключиц, берётся за гриф прямым закрытым хватом. Ширина постановки ладоней подбирается индивидуально. Как правило, руки располагают немного шире плеч. Плотно сжимает ладонями гриф, слегка подкладывает на ноги и шагните вперед. Пройдя под штангой, подставить вторую стопу и приподняться. Стопы расставить шире плеч и разверните носки слегка в стороны. Зафиксировать такое положение и начать отводить таз назад и разводить колени в стороны. Опустившись в нижнюю точку, сразу же начать подниматься. Подъем осуществляйте за счет распрямления ног, а не разгибания спины.

#### 31. Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса) (кол-во раз).

Прыжки делаются на мягкой поверхности (на земле, матах или любой другой не жесткой поверхности). Принять положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Старайтесь присесть как можно ниже, сохраняя спину прямой (бедро ниже параллели с полом).

Руки удерживайте возле груди в свободном положении, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад. Сделать мощный толчок с пяток, встать и с помощью заданной инерции совершите прыжок на максимальную высоту. Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе. Мягко приземлитесь на носки, присаживаясь ниже параллели бедер с полом и вновь выполнить выпрыгивание из низкой позиции.

*Методические рекомендации составлены с учётом «Методических рекомендаций Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 31 марта 2017 г. "Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний(местов). Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)" от 26 апреля 2017 года.*