



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткизиной  
12 января 2021 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Подготовка судейских бригад  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО)»**

**Наименование программы:**

«Подготовка судейских бригад  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО)»

**Категория слушателей:**

Специалисты, осуществляющие  
организацию и проведение судейства  
физкультурных и спортивных  
мероприятий ГТО

**Срок освоения:** 36 час.

**Форма обучения:** заочная (с  
применением дистанционных  
образовательных технологий)

**Документ о квалификации:**

Удостоверение о повышении  
квалификации

2021 г.

Документ подписан электронной подписью.

Программа утверждена на заседании методического совета ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Рассмотрена на заседании Методического совета УОР  
Протокол № 3 от 28.12.2020 года.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>4</b>
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы.....	4
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей).....	3
1.4. Цель реализации программы .....	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы .....	5
1.6. Срок освоения программы.....	6
1.7. Форма обучения.....	6
1.8. Режим занятий .....	6
1.9. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы.	6
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>7</b>
2.1. Календарный учебный график .....	7
2.2. Учебный план .....	7
2.3. Рабочие программы.....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>13</b>
3.1. Материально-технические условия реализации программы .....	13
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы .....	13
<b>4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>14</b>
4.1. Формы контроля .....	14

## **1. Общие положения**

### **1.1 Область применения программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации Подготовка судейских бригад Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) разработана для спортивных судей III, II, I и всероссийской категорий, спортсменов (от мастера спорта и выше), руководителей и специалистов, осуществляющих государственную политику в сфере физической культуры, спорта и образования, руководителей центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, руководителей организаций, наделенных полномочиями регионального оператора по внедрению комплекса ГТО, специалистов, ответственных за работу с АИС ГТО в субъектах Российской Федерации, организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования в области физической культуры и спорта, учителей общеобразовательных школ, инструкторов по спорту.

### **1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы**

- План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года N 1165-р // Информационно-правовая система Законодательство России. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/ips/>.

- Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. №302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015годы».

- Приказ министра спорта от 1 февраля 2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне » (ГТО)».

### **1.3. Категория слушателей:**

спортивные судьи III, II, I и всероссийской категорий, спортсмены (от мастера спорта и выше), руководители и специалисты, осуществляющие государственную политику в сфере физической культуры, спорта и образования, руководители центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, руководители организаций, наделенных полномочиями регионального оператора по внедрению комплекса ГТО, специалисты, ответственные за работу с АИС ГТО в субъектах Российской Федерации, организаторы физкультурно-спортивной работы, преподаватели высших и средних специальных учебных заведений, тренеры-преподаватели, педагоги дополнительного образования в области физической культуры и спорта, учителя общеобразовательных школ, инструкторы по спорту.

**1.4 Цель реализации программы:** формирование профессиональной компетентности специалистов, осуществляющих организацию и проведение судейства физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО, на основе овладения системой знаний и умений, компетенций, необходимых для эффективной профессиональной деятельности в качестве судьи.

Документ подписан электронной подписью.

### **1.5 Планируемые результаты освоения программы:**

В результате подготовки по программе слушатели должны иметь:

#### **Практический опыт:**

- Навыками судейства по нормативам испытаний ВФСК ГТО
- Навыками внесения данных в автоматизированную информационную систему ВФСК ГТО (АИС ГТО)
- Навыками организации работы по внедрению ВФСК ГТО

#### **Знать:**

- Структуру и содержание ВФСК ГТО
- Виды испытаний (тесты) и нормативы государственных требований ВФСК ГТО
- Требования к спортивным судьям, права и обязанности спортивных судей, обеспечивающих тестирование по нормативам испытаний ВФСК ГТО
- Порядок подготовки мест проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО
- Правила работы в автоматизированной информационной системе комплекса ГТО (АИС ГТО)
- Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО
- Порядок идентификации участников ВФСК ГТО при обращении их в центр тестирования
- Историю возникновения и развития ВФСК ГТО

#### **Уметь:**

- Формировать графический выполнения участниками испытаний ВФСК ГТО
- Формировать сводные протоколы выполнения нормативов ВФСК ГТО
- Организовывать места проведения тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО
- Проводить идентификацию участников ВФСК ГТО
- Формировать протоколы по видам испытаний ВФСК ГТО

### **1.6. Срок освоения программы**

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	36
<i>в том числе:</i>	
лекции	16
практические занятия	8
стажировка	-
самостоятельная работа слушателей	10
итоговая аттестация - зачет	2

### **1.7. Форма обучения**

Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий), без отрыва от основного места работы.

### **1.8 Режим занятий**

Для всех видов онлайн- и офлайн- занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дневная нагрузка – 6 – 8 академических часов.

Документ подписан электронной подписью.

Для более полного рассмотрения поставленных вопросов и усвоения слушателями представленного материала предусматривается:

- широкое использование практических примеров;
- предоставление визуальных материалов;

Дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной подготовки завершается итоговой аттестацией в форме тестирования и написанием итогового проекта.

#### **1.9 Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы**

Удостоверение о повышении квалификации.

## 2 . Содержание программы

### 2.1 ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Слуша-	Недели						Аудит. занятия	Самостоят. работа		Итоговая аттестация		всего	
	1	2	3	4	5	6		час.	дней	час.	нед	час.	нед
1.	A,	A,	A,	A,	A,	И	24	10	6	2	-	36	1
	CP	CP	CP	CP	CP	CP							
2.	A,	A,	A,	A,	A,	И	24	10	6	2	-	36	1
	CP	CP	CP	CP	CP	CP							



### 2.2 Учебный план

#### дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации

#### «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**Категория слушателей** – спортивные судьи III, II, I и всероссийской категорий, спортсмены (от мастера спорта и выше), руководители и специалисты, осуществляющие государственную политику в сфере физической культуры, спорта и образования, руководители центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, руководители организаций, наделенных полномочиями регионального оператора по внедрению комплекса ГТО, специалисты, ответственные за работу с АИС ГТО в субъектах Российской Федерации, организаторы физкультурно-спортивной работы, преподаватели высших и средних специальных учебных заведений, тренеры-преподаватели, педагоги дополнительного образования в области физической культуры и спорта, учителя общеобразовательных школ, инструкторы по спорту.

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей), разделов, тем	Всего часов	Онла й-н и офла йн- заня тия	В том числе		СР
				Теоретичес кие (google- класс)	ПЗ (онлайн, консульта ции	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в</b>						

Документ подписан электронной подписью.

<b>Российской Федерации на современном этапе</b>						
1.1.	История возникновения и развитие ВФСК ГТО в системе физического воспитания в Российской Федерации	2	2	2	-	-
1.2.	Нормативно-правовое обеспечение и основные положения ВФСК ГТО	2	2	2	-	-
1.3.	Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО	4	2	2	-	2
<b>Модуль 2. Организация и порядок судейства испытаний тестов ВФСК ГТО</b>						
2.1.	Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	4	4	2	2	-
2.2.	Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии, спортивных судей судейских бригад, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО	4	2	2	-	2
2.3.	Организация работы руководителей и администраторов центров тестирования по выполнению испытаний ВФСК ГТО.	6	4	2	2	2
2.4.	Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	12	8	4	4	4
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

### 2.3. Рабочая программа

**«Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

#### **Объем учебной дисциплины и объем учебной работы**

<b>Учебная нагрузка слушателей</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная</b>	36
<b>Внеаудиторная самостоятельная</b>	10
<b>Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):</b>	16
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	-
практические занятия (онлайн-консультации)	8

Форма промежуточной аттестации: зачет	2
---------------------------------------	---

**Модуль 1. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе**

№ п/п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Теоретич. занятия (google-класс)	ПЗ	СР	Всего
1.	Тема 1.1. История возникновения и развитие ВФСК ГТО	История возникновения и развития комплекса «Готов к труду и обороне». Этапы и особенности формирования массовой физической культуры в России. Цели и задачи Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Нормы и требования в довоенный и послевоенный период. Возрождение ВФСК ГТО. Развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учётом возрастных и физиологических особенностей населения.	2	-	-	2
2	Тема 1.2. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта.	Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО. Положение ВФСК ГТО. Цели, задачи и принципы ВФСК ГТО. Содержание и структура ВФСК ГТО. План мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО. Центры и места тестирования населения, организация работы. Нормативно-правовые аспекты организации физкультурно-спортивной работы по реализации ВФСК ГТО в регионе. Нормативно-правовые аспекты организации физкультурно-спортивной работы по реализации ВФСК ГТО в организациях и учреждениях региона.	2	-	-	2
3.	Тема 1.3. Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении испытаний (тестов ВСК ГТО)	Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО, виды испытаний. Методические рекомендации по организации проведения и технике выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Физкультурные и спортивные мероприятия ВФСК. Вариативные программы ВФСК ГТО. Таблицы оценки результатов. Требования к оборудованию мест тестирования о допуске испытуемых к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО. Организация работы по медицинскому обеспечению выполнения нормативов ВФСК ГТО. Алгоритм получения медицинского допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Допуск к выполнению нормативов лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов	2	-	2	4

		медицинского осмотра.				
--	--	-----------------------	--	--	--	--

## Модуль 2. Организация и порядок судейства испытаний тестов ВФСК ГТО

№ п/п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Теоретич. занятия (google-класс)	ПЗ	СР	Всего
2.1.	Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО	Требования к оборудованию мест тестирования о допуске испытуемых к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО. Организация работы по медицинскому обеспечению выполнения нормативов ВФСК ГТО. Алгоритм получения медицинского допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Допуск к выполнению нормативов лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра.	2	2	-	4
2.2	Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии, спортивных судей судейских бригад, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО	Включает в себя требования к квалификации спортивных судей ГСК; обязанности судей ГСК; порядок формирования ГСК. Включает в себя обязанности и права спортивных судей; требования к квалификации спортивных судей; категории судей; судейские бригады по нормативам испытаний комплекса ГТО.	2	-	2	4
2.3	Организация работы руководителей и администраторов центров тестирования по выполнению испытаний ВФСК ГТО.	Основные функции администраторов центра тестирования. Этапы работы по составлению графика выполнения испытаний ВФСК ГТО населением. Процесс идентификации личности участника ВФСК ГТО. Систематизация и хранение протоколов выполнения испытаний ВФСК ГТО. Основные этапы процедуры допуска участников к выполнению испытаний ВФСК ГТО в местах тестирования.	2	2	2	6
2.4	Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Основные вопросы организации судейства при проведении тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО. Заявления и протесты. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей и гибкости, уровня развития силовых способностей, уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками; организация и методика приема испытаний по плаванию и теста «самозащита без оружия», особенности проверки туристских навыков.	4	4	4	12

### Перечень контрольных вопросов по теме

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>№</b>	<b>Контрольные вопросы</b>
1	История возникновения и развитие ВФСК ГТО	1.	Перечислите основные предпосылки возникновения комплекса ГТО в СССР
		2.	Укажите количество ступеней комплекса ГТО 1931 года
		3.	Вклад ОСОАВИАХИМ в становление и развитие комплекса ГТО
		4.	Дайте характеристику комплекса ГТО в сравнении с программой физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне СССР»
		5.	Расскажите основные этапы развития комплекса ГТО в современной России
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1.	Перечислите основные нормативные правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО
		2.	Назовите, какие нормативные правовые акты определяют, что ГТО является программно-нормативной основой системы физического воспитания населения
		3.	Перечислите ступени тестирования
		4.	Назовите показатели по трем показателям сложности в 1-5 ступенях
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания в Российской Федерации	1.	Требования ФГОС по предмету физическая культура
		2.	Порядок интегрирования испытаний (тестов) в рабочую программу образовательной организации
		3.	Порядок создания физкультурно-спортивного клуба в образовательной организации
		4.	ВФСК ГТО в системе дополнительного образования
4	Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1.	Назовите основные положения ВФСК ГТО
		2.	Каким распорядительным актом введен в действие ВФСК ГТО
		3.	Назовите цели и задачи ВФСК ГТО
		4.	Назовите структуру и содержание ВФСК ГТО
		5.	Обозначьте основные этапы по организации работы по внедрению и реализации ВФСК ГТО
5	Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1.	Перечислите основные нормативные правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО
		2.	Перечислите официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО
		3.	Назовите общие положения о ВФСК ГТО, определенные Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
		4.	Перечислите основные задачи Центра тестирования.

Документ подписан электронной подписью.

		5.	Какие документы и локальные акты регламентируют работу Центра тестирования
6	Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО	1.	Каким распорядительным актом введены в действия государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО
		2.	Назовите сколько ступеней в ВФСК ГТО, дайте краткую характеристику
		3.	Назовите физические качества, умения или навык видов обязательных испытаний (тестов) и испытаний по выбору
		4.	Назовите основные рекомендации к двигательному режиму у мужчин и у женщин
7	Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1.	Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов ВФСК ГТО
		2.	Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО
		3.	Опишите процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости в рамках ВФСК ГТО
		4.	Опишите процедуру тестирования силы в рамках ВФСК ГТО
		5.	Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО
		6.	Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО
		7.	Назовите срок действия медицинского допуска обучающихся в учебных заведениях
		8.	Назовите основные группы здоровья
		9.	Назовите кто несет ответственность за медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий
8	Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии	1.	Назовите рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО
		2.	Каким распорядительным актом введены в действия методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО
		3.	Назовите составы и порядок формирования ГСК
		4.	Перечислите вспомогательные службы ГСК
		5.	Расскажите функциональные обязанности спортивных судей ГСК (по выбору)
9	Функциональные обязанности спортивных судей судейских бригад обеспечивающих проведение мероприятий комплекса ГТО	1.	Назовите составы и порядок формирования судейских бригад
		2.	Перечислите рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемый для проведения мероприятий комплекса ГТО
		3.	Порядок финансового обеспечения деятельности спортивных судей
		4.	Расскажите функциональные обязанности спортивных судей судейских бригад (по выбору)

Документ подписан электронной подписью.

		5.	Каким распорядительным актом введены в действия методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО
10	Организация работы руководителей и администраторов центров тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1.	Раскройте основные функции администраторов центра тестирования
		2.	Перечислите основные этапы работы по составлению графика выполнения испытаний комплекса ГТО населением
		3.	Расскажите, каким образом производится процесс идентификации личности участника ВФСК ГТО
		4.	Расскажите о системе сбора, систематизации и хранения протоколов выполнения испытаний ВФСК ГТО
		5.	Расскажите основные этапы процедуры допуска участников к выполнению испытаний ВФСК ГТО в местах тестирования
11	Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов).	1.	Порядок организации судейства массовых мероприятий, работа судьи вида. Функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад
		2.	Перечислите порядок организации судейства массовых мероприятий
		3.	Назовите составы судейских бригад, рекомендуемые для мероприятий муниципального и регионального уровней
		4.	Расскажите функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад (по указанию экзаменующего)
		6.	Перечислите основные требования, предъявляемые к персональному компьютеру на котором осуществляется работа в автоматизированной информационной системе комплекса ГТО (АИС ГТО)
		7.	Расскажите основные функции автоматизированной информационной системы комплекса ГТО (АИС ГТО)
		8.	Перечислите основные этапы работы по внесению протоколов в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО (АИС ГТО)
		9.	Перечислите основные способы внесения результатов выполнения участниками испытаний комплекса ГТО в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО (АИС ГТО)
		10.	Расскажите алгоритм формирования протокола по видам испытаний

### **Образовательные технологии**

Данная программа предусматривает освоение материала с использованием дистанционных образовательных технологий (Google-класс).

Для более полного рассмотрения поставленных вопросов и усвоения слушателями представленного материала предусматривается:

- широкое использование практических примеров;
- предоставление визуальных материалов.

Документ подписан электронной подписью.

### **3. Условия реализации программы**

#### **3.1. Материально-технические условия реализации программы**

Для проведения занятий используется:

1. Аудитория, имеющая следующее общее и специализированное учебное оборудование:

- компьютер;
- выход в интернет.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение программы**

##### **Основная литература:**

1. Захарова Н.А. Готов к труду и обороне (ГТО) /Захарова Н.А // Социум: Центральный музей физической культуры и спорта. М. 1987-2014.

2. Матвеев Л.П.: Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005.

3. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года N 1165-р // Информационно-правовая система Законодательство России. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/ips/>.

4. Под ред. профессора Ю.Ф. Курамшина: Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2007.

5. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. №302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015годы».

6. Приказ министра спорта от 1 февраля 2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

7. Роженцов В.В.: Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006.

8. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

9. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012.

10. Холодов Ж.К.: Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001.

##### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.gto.ru/>

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.sport.mos.ru/>

### **4. Оценка качества освоения программы**

#### **Итоговое тестирование курса повышения квалификации**

##### **«Подготовка судейских бригад**

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

Документ подписан электронной подписью.

Данный тест содержит 25 вопросов (10 вопросов в первой части теста и 15 во второй). В каждом вопросе по 4 варианта ответа, из которых верным является один. За каждый правильный ответ даётся 1 балл.

Не забудьте написать свою Ф.И.О. Правильные ответы можно выделять цветом, подчеркивать или просто написать номер вопроса и вариант ответа.

25-21 балл - «отлично»,

20-17 баллов – «хорошо»,

16-13 баллов – «удовлетворительно».

### **Часть I. Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО.**

#### **1. Участники V ступени ВФСК ГТО – это...?**

- А. Все учащиеся школы;
- Б. Учащиеся 9 – 11 классов;
- В. Участники от 16 до 17 лет;
- Г. Участники от 13 до 15 лет;

#### **2. Какое количество видов испытаний (тестов) содержится для участников IV возрастной группы?**

- А. 12
- Б. 13
- В. 14
- Г. 15

#### **3. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам VIII ступени ВФСК ГТО?**

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6

#### **4. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников V ступени ВФСК ГТО?**

- А. Прыжок в длину с разбега;
- Б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- В. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Г. Прыжок в высоту с разбега.

#### **5. Какое количество испытаний (тестов) по выбору содержится для участников X ступени ВФСК ГТО?**

- А. 2
- Б. 3
- В. 4
- Г. 5

#### **6. Какой вид обязательных испытаний (тестов) в V возрастной группе есть у и юношей и девушек одновременно?**

- А. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Б. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- В. Рывок гири 16кг;
- Г. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

#### **7. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в III ступени ВФСК ГТО ?**

- А. Челночный бег 3х10м;

Документ подписан электронной подписью.

- Б. Плавание на 50м;
- В. Самозащита без оружия;
- Г. Метание мяча весом 150г.

**8. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов по выбору на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается?**

- А. Золотой;
- Б. Серебряный;
- В. Бронзовый;
- Г. Никакой знак отличия не присваивается.

**9. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине?**

- А. 30 секунд;
- Б. 1 минута;
- В. 1 минута 30 секунд;
- Г. 2 минуты.

**10. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?**

- А. 7;
- Б. 8;
- В. 9;
- Г. 10.

## **Часть II. ТЕСТЫ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**1. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ:**

- А) федерацией по виду спорта;
- Б) министерством по спорту;
- В) региональным спортивным комитетом;
- Г) оргкомитетом.

**2. ПЕРВОЕ ЗАСЕДАНИЕ судейской коллегии ДОЛЖНО СОСТОЯТСЯ:**

- А) в момент назначения;
- Б) до первой официальной тренировки;
- В) после первой официальной тренировки;
- Г) после заседания представителей команд.

**3. ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ НЕОФИЦИАЛЬНОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ (ЦВЕТОЧНАЯ ЦЕРИМОНИЯ) СПОРТСМЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН ДЕМОНСТРИРОВАТЬ НАЛИЧИЕ:**

- А) лыж и лыжных палок;
- Б) лыжной обуви;
- В) защитных очков;
- Г) нагрудных стартовых номеров.

**4. В ПОЛОЖЕНИИ О СОРЕВНОВАНИЯХ НЕ УКАЗЫВАЮТ**

- А) место и сроки проведения соревнований;
- Б) требования к участникам соревнований и условия их допуска;
- В) заявки на участие и условия финансирования;
- Г) требования к обязанностям участников.

Документ подписан электронной подписью.

**5. ЖЮРИ ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ ОТЛОЖИТЬ, ПРЕРВАТЬ ИЛИ ОТМЕНИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В РАЙОНАХ СРЕДНЕЙ И ЮЖНОЙ ПОЛОСЫ РОССИИ, ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА, ИЗМЕРЕННАЯ В САМОМ ХОЛОДНОМ МЕСТЕ ТРАССЫ НИЖЕ:**

- А) минус 27 градусов Цельсия
- Б) минус 25 градусов Цельсия
- В) минус 20 градусов Цельсия
- Г) минус 22 градуса Цельсия

**6. ПРОГРАММА И АНОНС СОРЕВНОВАНИЙ НЕ ВКЛЮЧАЕТ:**

- А) сроки и место проведения соревнований;
- Б) состав главной судейской коллегии;
- В) расписание официальных тренировок и стартов;
- Г) состав жюри соревнований.

**7. ЖЮРИ ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ ОТЛОЖИТЬ, ПРЕРВАТЬ ИЛИ ОТМЕНИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ В СЕВЕРНЫХ ИЛИ ПРИРАВНЕННЫМ К НИМ РАЙОНАХ, ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА, ИЗМЕРЕННАЯ В САМОМ ХОЛОДНОМ МЕСТЕ ТРАССЫ НИЖЕ:**

- А) минус 15 градусов Цельсия;
- Б) минус 20 градусов Цельсия;
- В) минус 25 градусов Цельсия;
- Г) минус 27 градусов Цельсия.

**8. СПОРТСМЕН НЕ БУДЕТ ДИСКВАЛИФИЦИРОВАН, НО ПОЛУЧИТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЕСЛИ:**

- А) принимает участие в соревнованиях на ложных основаниях;
- Б) не проходит всю размеченную трассу;
- В) использует неразрешенный спортивный стиль;
- Г) здесь нет правильного ответа.

**9. РЕШЕНИЯ ЖЮРИ ПРИНИМАЮТСЯ ЕСЛИ:**

- А) если за данное решение проголосовало более 50% членов жюри;
- Б) решение принимается большинством голосов;
- В) в случае равенства голосов;
- Г) на основе мнения председателя жюри.

**10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДИСТАНЦИЯ В КИЛОМЕТРАХ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ ( СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ) СОСТАВЛЯЕТ:**

- А) 5 / 8 км.;
- Б) 8 / 10 км.;
- В) 10 / 15 км.;
- Г) 15 / 20 км..

**11. ЖЮРИ ЗАКАНЧИВАЕТ СВОЮ РАБОТУ КОГДА:**

- А) обнародованы официальные результаты с последнего соревнования;
- Б) после финиша последнего участника соревнования;
- В) после официального награждения победителей соревнований;
- Г) после отъезда с соревнований всех участвующих команд.

**12. ЖЕРЕБЬЕВКА РУЧНЫМ СОСОБОМ ПРОВОДИТСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ:**

- А) FIS кодов участников;

Документ подписан электронной подписью.

- Б) RUS кодов участников;
- В) карточек участников;
- Г) № страховых полюсов.

**13. ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ДОПУСК К СТАРТУ СПОРТСМЕНА, КОТОРЫЙ:**

- А) заменил заболевшего участника;
- Б) опоздал на старт больше, чем на 30 сек;
- В) носит непристойные надписи или символы на одежде и снаряжении;
- Г) опоздал на старт более, чем на полчаса.

**14. В ЗАЯВКЕ НА УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ НЕ ТРЕБУЕТСЯ НАЛИЧИЕ:**

- А) спортивного разряда;
- Б) номера страхового полиса;
- В) подписи и печати врача;
- Г) RUS пункта.

**15. СЧИТАЕТСЯ ЛИ НАРУШЕНИЕМ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНА, ЕСЛИ ОН:**

- А) совершил неумышленное нарушение, не связанное с получением им преимущества;
- Б) снял одну лыжу до пересечения красной контрольной линии;
- В) не уступил лыжню в финишном коридоре;
- Г) здесь нет правильного ответа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E
<b>Владелец:</b>	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
<b>Издатель:</b>	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	07.04.2022 13:09:18 UTC+03