**Методические рекомендация по организации проведения испытаний (тестов), входящих во ВФСК «Готов к труду и обороне»**

**В целях реализации участниками своих физических возможностей тестирования по видам испытаний (тестов) проводится в последовательности, установленной настоящим Порядком.**

**Для подготовки к выполнению вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.**

**Последовательность проведения тестирования по видам испытаний (тестов) заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями.**

**Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов) для оценки: - гибкость; - координационных способностей; - силы; - скоростных возможностей; - скоростно-силовых возможностей; - прикладных навыков; - выносливости.**

**Виды испытаний (тестов) по энергозатратам:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физического качества  умения или навыка | Виды испытаний (тесты) |
| Гибкость | 1.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(достать пальцами голеностопные суставы.  2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(достать пол ладонями)  3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(касание пола пальцами)  4.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| Координационные способности | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество попаданий) |
| Сила | 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  2.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)  4.Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)  5.Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)  6.Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Скоростные возможности | 1.Челночный бег 3 х 10 м.(с)  2.Бег 30 м.(с)  3.Бег 60 м.(с)  4.Бег 100 м.(с) |
| Скоростно-силовые возможности | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  2.Прыжок в длину с разбега(см) |
| 3.Метание мяча весом 150 г  4.Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)  5.Метание спортивного снаряда 700 г.(м) |
| 6.Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 минуту) |
| Прикладные навыки | 1.Кросс по пересеченной местности на 1 км(без учета времени)  2.Кросс по пересеченной местности на 2 км(без учета времени)  3 Кросс по пересеченной местности на 3 км(без учета времени)  4.Кросс по пересеченной местности на 5 км(без учета времени)  5.Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
| 6.Плавание без учета времени 10 м  7.Плавание без учета времени 15 м  8.Плавание без учета времени 25 м  9.Плавание без учета времени 50 м  10.Плавание на 50 м. с учетом времени (мин,с) |
| 11.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м.(количество очков)  12.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку 5 м.(количество очков)  13. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м.(количество очков)  14.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку 10м.(количество очков) |
| 15.Туристский поход с проверкой туристских навыков |
| Выносливость | 1.Бег на 1 км (мин, с)  2.Бег на 1,5 км (мин, с)  3.Бег на 2 км (мин, с)  4.Бег на 3 км (мин, с) |
| 5.Смешанное передвижение на 1 км.(без учета времени)  6.Смешанное передвижение на 2 км.(без учета времени)  7.Смешанное передвижение на 3 км.(без учета времени)  8.Смешанное передвижение на 4 км.(без учета времени) |
| 9. Скандинавская ходьба 2 км.(без учета времени)  10. Скандинавская ходьба 3 км.(без учета времени)  11. Скандинавская ходьба 4 км.(без учета времени) |

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30; 60; 100 м. в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса. 2. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, прыжки в длину с разбега. 3. Тестирование в силовых упражнениях: -подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; - рывок гири; - поднимание туловища из положения лёжа на спине. Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников. 4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км. проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км. Можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоёмким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом. 5.Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с государственными требованиями для обучающихся, входящих в возрастные группы с 1 – 5 ступени государственных требований, может осуществляется центром тестирования по результатам промежуточной аттестации за учебный год по учебному предмету «Физическая культура» в образовательной организации. Центр тестирования засчитывает результаты промежуточной аттестации при предъявлении данной категории лиц документа, подтверждающего прохождение промежуточной аттестации за учебный год по учебному предмету «Физическая культура» в образовательной организации.

Для лиц, входящих в возрастные группы с 5 – 11 ступени государственных требований, оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта осуществляется только при участии в региональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях комплекса