

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ООО «ОЦФКСФ»  
от 15 декабря 2019г. № 1

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Деятельность фитнес-тренера по комплектованию групп в рамках  
реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО)»**

Срок обучения: **3** недели

Уровень квалификации: **5**

**Дополнительная профессиональная программа** (программа повышения квалификации) «Деятельность фитнес-тренера по комплектованию групп в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» разработана на основе профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н, и в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», от 11 августа 2014 г. № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура»; Федеральными законами от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров»; Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540; приказом Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

**Организация-разработчик:** ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ФИТНЕСА» (ООО «ОЦФКСФ»).

**Разработчик:** Центр образования ООО «ОЦФКСФ».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1. Цель реализации программы .....	4
1.2. Планируемые результаты обучения .....	4
1.3. Категория обучающихся .....	5
1.4. Срок обучения .....	5
1.5. Форма обучения .....	5
1.6. Режим занятий .....	5
1.7. Особенности реализации программы .....	5
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	6
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	7
<b>4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	7
4.1. Рабочая программа модуля «Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к выполнению нормативов ГТО» .....	7
4.2. Рабочая программа модуля «Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО» .....	8
4.3. Рабочая программа модуля «Критерии и методы отбора занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО».....	12
4.4. Рабочая программа модуля «Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО».....	13
<b>5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	14
<b>6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	15
<b>7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	15
<b>8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	16
Приложение № 1. Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации ...	17
Приложение № 2. Комплект контрольно-оценочных средств итоговой аттестации .....	20

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цель реализации программы

Фитнес-центры осуществляют деятельность в рамках Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», вправе осуществлять подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (ст.30.1 ч.5 п.3), обязаны привлекать квалифицированных работников, обладающих теоретическими знаниями и практическими навыками в сфере оказания соответствующих услуг, обеспечивать условия для повышения их квалификации (ст.30.1 ч.6 п.3).

К персоналу объектов фитнеса относят тренеров, которые должны иметь квалификацию в области физической культуры и спорта, в соответствии с выполняемой работой проходить регулярную оценку профессиональных компетенций (ГОСТ Р 56644-2015 "Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования", пп. 8.1, 8.2). Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н, предусматривает дополнительное профессиональное образование (включая повышение квалификации) раз в два года.

Целью реализации программы является формирование у фитнес-тренеров в рамках квалификации, полученной в области физической культуры и спорта, новой профессиональной компетенции, необходимой для спортивного отбора занимающихся и комплектования групп подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируется динамическая комбинация знаний и умений, способность применять их для успешного выполнения совокупности трудовых действий, установленных **трудовой функцией В/01.5** "Комплектование групп занимающихся", в рамках 5 уровня квалификации **обобщенной трудовой функции В** "Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки", которые предусматриваются профессиональным стандартом «Тренер».

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): <u>среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта</u>				
Вид деятельности	Профессиональная компетенция	Практический опыт	Умения	Знания
Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью	Комплектование групп занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО	Проверка медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для подготовки к выполнению нормативов ГТО у поступающих лиц для их зачисления в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подго-	Определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с условиями допуска к выполнению нормативов ГТО ( <b>У1</b> )	Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности ( <b>31</b> )
			Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО ( <b>У2</b> )	Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора( <b>32</b> )

		товки(Н1)	Вести отчетную документацию по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки (У3)	Порядок составления отчетной документации по комплектованию групп начальной подготовки (З3)
--	--	-----------	--	---

Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью	Комплектование групп занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО	Формирование групп спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки с использованием соответствующих тестов и нормативов (Н2)	Использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО (У4)	Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО (З4)
		Составление итогового списка групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки (Н3)	Использовать результаты сдачи нормативов для методического обоснования комплектования групп начальной подготовки (У5)	Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО(З5)

### 1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена и (или) высшее образование в области физической культуры и спорта.

### 1.4. Срок обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, включая все виды аудиторной и самостоятельной учебной работы обучающихся. Общий срок обучения – 3 недели.

### 1.5. Форма обучения

Форма обучения – очная.

### 1.6. Режим занятий

Обучающиеся занимаются 4 часа в день, 5 раз в неделю – всего 20 часов (аудиторная нагрузка без учета времени самостоятельной работы обучающихся) в неделю.

### 1.7. Особенности реализации программы

Программа реализуется структурным подразделением ОБЩЕСТВА С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ФИТНЕСА» – Центром образования ООО «ОЦФКСФ».

Освоение программы планируется поэтапно – учебными модулями. Лекционные занятия проводятся с программно-информационным обеспечением и раздачей необходимых учебно-методических материалов. В практической подготовке обучающихся применяются спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО.

В рамках учебного модуля по одной или нескольким темам предусматривается устный опрос обучающихся – текущий контроль успеваемости, проводимый в форме ответов на вопросы и обсуждения ситуаций. По результатам освоения учебных модулей «Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к выполнению нормативов ГТО», «Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО» проводится промежуточная аттестация обучающихся. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Реализация дополнительной профессиональной программы завершается итоговой аттестацией в форме экзамена, позволяющего в полной мере оценить знания, умения и навыки обучающихся как результат освоения ими тематических разделов программы повышения квалификации.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Вид образования** – дополнительное образование

**Подвид** – дополнительное профессиональное образование

**Программа** – повышения квалификации

**Наименование** – Деятельность фитнес-тренера по комплектованию групп в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Категория обучающихся** – лица, имеющие среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена и (или) высшее образование в области физической культуры и спорта

**Срок обучения**– 3 недели

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий** – 4 часа в день, 5 раз в неделю

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	В том числе:			Форма аттестации
			Лекции	Практика	СРО*	
1	Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к выполнению нормативов ГТО	10	8	-	2	
2	Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО	34	20	4	10	Зачет
3	Критерии и методы отбора занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО	12	4	4	4	
4	Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО	14	8	4	2	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>				Экзамен
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	

\* СРО – самостоятельная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет количество учебных недель в соответствии с трудоемкостью и сроком освоения программы, а также понедельное распределение учебной нагрузки на обучающегося. Даты начала и окончания обучения устанавливаются по мере комплектации групп в течение всего календарного года.

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего по учебному плану	Порядковый номер учебной недели			Итого
			1	2	3	
1	Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к выполнению нормативов ГТО	10	10			10
2	Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО	34	14	20		34
3	Критерии и методы отбора занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО	12		4	8	12
4	Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО	14			14	14
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Всего нагрузка в неделю:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>72</b>

### 4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 4.1. Рабочая программа модуля «Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к сдаче нормативов ГТО»(10ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- порядок составления отчетной документации по комплектованию групп начальной подготовки;

*должен уметь*:

- вести отчетную документацию по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки;

*иметь практический опыт*:

- составление итогового списка групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки.

Тема 1. Фитнес-центры как физкультурно-спортивные организации (2ч.)

Понятие «Физкультурно-спортивная организация».

Совершенствование деятельности фитнес-центров в соответствии с Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Права фитнес-центров как физкультурно-спортивной организации. Право осуществлять подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Обязанности фитнес-центров как физкультурно-спортивной организации. Профессиональные стандарты, применяемые в деятельности фитнес-центров. Требования к квалификации персонала.

Тема 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО) как программная и нормативная основы системы физического воспитания населения (4 ч.)

Установление государственных требований к уровню физической подготовленности населения. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов ГТО по трем уровням сложности. Принципы реализации ВФСК ГТО.

Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Структура и содержание ВФСК ГТО. Ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по различным возрастным группам.

Содержание нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО. Оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов). Определение количества испытаний (тестов) для выполнения нормативов испытаний (тестов).

Цели и задачи установления государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

Виды испытаний (тесты). Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО.

Испытания (тесты) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Награждение лица, выполнившего нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней ВФСК ГТО, соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Содержание рекомендаций к недельному двигательному режиму.

Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Порядок организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала.

Организация работы по введению и реализации ВФСК ГТО. Порядок допуска лиц к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Преференции лицам, имеющим знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Практическое осуществление подготовки к выполнению и выполнение нормативов испытаний (тестов) различными возрастными группами. Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов): цели создания и полномочия.

Тема 3. Документационное обеспечение комплектования групп занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО (2ч.)

Информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Порядок составления отчетной документации по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки. Составление итогового списка групп.

Самостоятельная работа (2 ч.)

Преимущество Всероссийского и советского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **4.2.Рабочая программа модуля «Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО» (34 ч.)**

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:



- федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО;

*должен уметь:*

- использовать результаты сдачи нормативов для методического обоснования комплектования групп начальной подготовки;

*иметь практический опыт:*

- формирование групп спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки с использованием соответствующих тестов и нормативов.

Тема 1. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО по возрастным ступеням для мальчиков и девочек(4 ч.)

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мальчиков и девочек по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мальчиков и девочек по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для мальчиков и девочек по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мальчиков и девочек по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мальчиков и девочек по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для мальчиков и девочек по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мальчиков и девочек по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мальчиков и девочек по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для мальчиков и девочек по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Тема 2. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО по возрастным ступеням для юношей и девушек (4 ч.)

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для юношей и девушек по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для юношей и девушек по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для юношей и девушек по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для юношей и девушек по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для юношей и девушек по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для юношей и девушек по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Тема 3. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО по возрастным ступеням для мужчин и женщин (12 ч.)



Девятая ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет включительно).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мужчин возрастной подгруппы от 50 до 54 лет включительно по уровням сложности. Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мужчин возрастной подгруппы от 55 до 59 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мужчин возрастной подгруппы от 50 до 54 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мужчин возрастной подгруппы от 55 до 59 лет включительно по уровням сложности.

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для женщин возрастной подгруппы от 50 до 54 лет включительно по уровням сложности. Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для женщин возрастной подгруппы от 55 до 59 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для женщин возрастной подгруппы от 50 до 54 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для женщин возрастной подгруппы от 55 до 59 лет включительно по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для мужчин и женщин по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Десятая ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет включительно).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мужчин возрастной подгруппы от 60 до 64 лет включительно по уровням сложности. Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мужчин возрастной подгруппы от 65 до 69 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мужчин возрастной подгруппы от 60 до 64 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мужчин возрастной подгруппы от 65 до 69 лет включительно по уровням сложности.

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для женщин возрастной подгруппы от 60 до 64 лет включительно по уровням сложности. Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для женщин возрастной подгруппы от 65 до 69 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для женщин возрастной подгруппы от 60 до 64 лет включительно по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для женщин возрастной подгруппы от 65 до 69 лет включительно по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для мужчин и женщин по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Одиннадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше).

Перечень обязательных нормативов испытаний (тестов) для мужчин и женщин по уровням сложности. Перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору для мужчин и женщин по уровням сложности.

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе для мужчин и женщин по уровням сложности. Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО.

Практическое занятие (4 ч.)

Виды двигательной деятельности по выполнению государственных требований ВФСРГТО к недельной двигательной активности.

Рекомендации к недельной двигательной активности для первой ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно).

Рекомендации к недельной двигательной активности для второй ступени (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно).

Рекомендации к недельной двигательной активности для третьей ступени (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно).

Рекомендации к недельной двигательной активности для четвертой ступени (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно).

Рекомендации к недельной двигательной активности для пятой ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно).

Рекомендации к недельной двигательной активности для шестой ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет включительно). Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно. Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно.

Рекомендации к недельной двигательной активности для седьмой ступени (возрастная группа от 30 до 39 лет включительно). Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно. Возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно.

Рекомендации к недельной двигательной активности для восьмой ступени (возрастная группа от 40 до 49 лет включительно). Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно. Возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно.

Рекомендации к недельной двигательной активности для девятой ступени (возрастная группа от 50 до 59 лет включительно). Возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно. Возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно.

Рекомендации к недельной двигательной активности для десятой ступени (возрастная группа от 60 до 69 лет включительно). Возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно. Возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно.

Рекомендации к недельной двигательной активности для одиннадцатой ступени (возрастная группа 70 лет и старше).

Самостоятельная работа (10ч.)

Виды двигательной деятельности по выполнению государственных требований ВФСРГТО к недельной двигательной активности для 1-4 ступени (возрастные группы от 6 до 15 лет включительно). Организованные занятия в группах общей физической подготовки.

Виды двигательной деятельности по выполнению государственных требований ВФСРГТО к недельной двигательной активности для 5-11 ступени (возрастные группы от 16 до 70 лет и старше). Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по видам нарушений и возрастным ступеням.

*Промежуточная аттестация по модулям: «Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к сдаче нормативов ГТО», «Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО».*

#### **4.3. Рабочая программа модуля «Критерии и методы отбора занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО» (12 ч.)**

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности;
- медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора;

*должен уметь*:

- использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО;
- определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с условиями допуска к выполнению нормативов ГТО;

*иметь практический опыт*:

- проверка медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для подготовки к выполнению нормативов ГТО у поступающих лиц для их зачисления в группы этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки.

Тема 1. Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности (2 ч.)

Критерии диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.  
Методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.

Тема 2. Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора(2 ч.)

Возрастные критерии массового спортивного отбора для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Медико-биологические критерии массового спортивного отбора для подготовки к выполнению нормативов ГТО.

Медицинский контроль на этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

Медицинские противопоказания для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Практическое занятие (4ч.)

Психологический тренинг по мотивации к физкультурно-спортивной деятельности по подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО различных групп населения.

Порядок допуска к тестированию лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала.

Самостоятельная работа (4ч.)

Порядок допуска лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

#### **4.4. Рабочая программа модуля «Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО»(14 ч.)**

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, используемых для проведения мероприятий ВФСК ГТО;

*должен уметь*:

- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО;

*иметь практический опыт*:

- формирование групп спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки с использованием соответствующих тестов и нормативов.

Тема 1. Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для оценки развития физических качеств(4 ч.)

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО по видам испытаний (тестов).

Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю, контрольно-измерительным приборам и средствам измерений, применяемым для оценки развития прикладных физических качеств.

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для тестирования качества быстроты (скоростных возможностей).

Спортивное оборудование, инвентарь и контрольно-измерительные приборы для тестирования качества силы.

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для тестирования качества выносливости.

Спортивное оборудование, инвентарь и средства измерений для тестирования качества гибкости.

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для тестирования скоростно-силовых возможностей.

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для тестирования координационных способностей.

Тема 2. Спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для оценки развития прикладных двигательных умений и навыков (4 ч.)

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО по видам испытаний (тестов).

Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю, контрольно-измерительным приборам и средствам измерений, применяемым для оценки развития прикладных двигательных умений и навыков.

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые для оценки бега на лыжах (передвижение на лыжах).

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые для оценки кросса (бег по пересеченной местности).

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые для оценки смешанного передвижения по пересеченной местности.

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые для оценки плавания.

Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые для оценки стрельбы из пневматической винтовки.

Спортивное оборудование, инвентарь и средства измерений, применяемые для оценки испытания «Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера(комплекс) ("ЭКК" - "электронное оружие")».

Спортивное оборудование и инвентарь, применяемые для оценки испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Спортивное оборудование и инвентарь, применяемые для оценки испытания «Самозащита без оружия».

Практические занятия (4 ч.)

Использование спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых при подготовке к выполнению нормативов ГТО для оценки развития физических качеств.

Использование спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых при подготовке к выполнению нормативов ГТО для оценки развития прикладных двигательных умений и навыков.

Самостоятельная работа (2 ч.)

Обеспечение средств связи с сетью федерального и регионального операторов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

*Итоговая аттестация (экзамен) по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации.*

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация программы в части лекционных занятий осуществляется в учебном классе, оборудованном доской и необходимой мебелью (столы, стулья). На занятиях используются средства программно-информационного обеспечения, а также необходимые учебно-методические материалы.

В практической подготовке обучающихся применяются спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО. Кабинет укомплектован:

- гимнастический коврик;
- гири (2 шт.);

- гимнастическая скамья;
- рулетка измерительная;
- теннисный мяч.

Помещения и оборудование в полной мере соответствуют санитарным правилам и обязательным требованиям пожарной безопасности.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется с привлечением педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки (специальности) "Физическая культура", а также соответствующее преподаваемому учебному курсу (модулю) дополнительное профессиональное образование. При отсутствии педагогического образования необходимо дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка или повышение квалификации) в области педагогической деятельности.

Педагогические работники обязаны соответствовать квалификационным требованиям, не реже одного раза в 3 года повышать свой профессиональный уровень, проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя.

## 7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Качество освоения программы оценивается индивидуальными достижениями планируемых результатов обучения. Для этого проводятся промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Объекты оценивания*	Показатели (наименование учебных модулей)	Критерии качества	Тип задания	Форма аттестации
33, У3, Н3	Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к выполнению нормативов ГТО	Верные ответы	Тестовое	Зачет
35, У5, Н2	Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО			
31,32, У1,У4, Н1	Критерии и методы отбора занимающихся фитнесом для подготовки к выполнению нормативов ГТО	Верные ответы на вопросы	Вопросы	Экзамен
34,У2, Н2	Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО			

\* Объекты оценивания в полном наименовании приведены в пункте 1.2 пояснительной записки.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Обучающимся после освоения учебных модулей «Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-центров по подготовке занимающихся к выполнению нормативов ГТО», «Федеральные стандарты спортивной подготовки по ступеням нормативов ГТО» предлагаются тестовые задания по 10-ти контрольным вопросам в соответствии с прилагаемым перечнем (Приложение № 1).

*Критерии оценки по двухбалльной системе:*

- «зачтено»- обучающийся правильно ответил на 8 и более из 10 контрольных вопросов;
- «не зачтено» - правильно даны ответы на 7 и менее из 10 контрольных вопросов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме экзамена по прилагаемому перечню вопросов и экзаменационным билетам (Приложение № 2).

*Критерии оценки освоения дополнительной профессиональной программы:*

- отметка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой;
- отметкой "удовлетворительно" оценивается частичное освоение планируемых результатов, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений;
- отметкой "хорошо" оценивается освоение обучающимся планируемых результатов;
- отметка "отлично" выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов и проявившему творческие способности в обучении.

## **8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров».

3. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

4. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

5. Приказ Министерства спорта РФ от 28 января 2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

6. Приказ Минздрава России от 1 февраля 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении Профессионального стандарта 05.003 «Тренер».

8. ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».

9. СанПиН 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

10. ГОСТ 7502-98 «Рулетки измерительные металлические. Технические условия».

11. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542 (утв. Минспортом России 01.02.2018).

12. Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО. Приложение к Методическим рекомендациям по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. приказом Министерства спорта РФ от 1 февраля 2016 г. № 70).



## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации включает в себя тестовые задания.

Задание промежуточного аттестационного испытания состоит из десяти контрольных вопросов (с вариантами ответов, один из которых является правильным).

### Тестовые задания

*1. Фитнес-центры являются:*

- А. культурно-досуговыми организациями;
- Б. некоммерческими организациями;
- В. физкультурно-спортивными организациями;
- Г. образовательными организациями.

*2. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?*

- А. 1920 году;
- Б. 1930 году;
- В. 1932 году;
- Г. 1934 году.

*3. Кто может проходить тестирование:*

- А. школьники;
- Б. студенты;
- В. женщины и мужчины;
- Г. все перечисленные.

*4. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:*

- А. 1 ступень;
- Б. 5 ступеней;
- В. 11 ступеней;
- Г. 13 ступеней.

*5. Какая возрастная группа соответствует первой ступени:*

- А. 5 - 6 лет;
- Б. 6 - 8 лет;
- В. 8 - 12 лет;
- Г. без ограничений.

*6. Фитнес-центры имеют право:*

- А. применять профессиональные стандарты в части требований к квалификации работников с учетом особенностей выполняемых работниками трудовых функций;
- Б. осуществлять подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- В. привлекать квалифицированных работников, обладающих теоретическими знаниями и практическими навыками в сфере оказания соответствующих услуг, обеспечивать условия для повышения их квалификации;
- Г. оказывать гражданам услуги по физической подготовке и физическому развитию.

7. *Фитнес-центры обязаны:*

- А. оказывать гражданам услуги по физической подготовке и физическому развитию;
- Б. осуществлять подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- В. привлекать квалифицированных работников, обладающих теоретическими знаниями и практическими навыками в сфере оказания соответствующих услуг, обеспечивать условия для повышения их квалификации.

8. *Каких знаков отличия ГТО не существует:*

- А. золотой знак;
- Б. латунный знак;
- В. бронзовый знак;
- Г. медный знак;
- Д. стальной знак;
- Е. серебряный знак.

9. *Обязательным испытанием для школьников является:*

- А. подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Б. бег на 60 м (с);
- В. плавание;
- Г. челночный бег 3х10 м (с).

10. *В какой промежуток лет произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:*

- А. 2005 - 2011;
- Б. 2003 - 2008;
- В. 2007 - 2014;
- Г. 2000 - 2015.

11. *В каком году Россия получила право на Олимпиаду:*

- А. 2005 году;
- Б. 2009 году;
- В. 2010 году;
- Г. 2007 году.

12. *На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:*

- А. добровольность и доступность;
- Б. экономичность;
- В. равноправие женщин и мужчин;
- Г. обязательность медицинского контроля.

13. *Кто инициировал возрождение комплекса ГТО в России в современном формате:*

- А. Руководство страны и региональные руководители;
- Б. Президент РФ;
- В. Временное правительство;
- Г. Министерство спорта Российской Федерации.

14. *Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО, – это:*

- А. медаль;
- Б. грамота;
- В. знак отличия;
- Г. сертификат.

15. *Недельный двигательный режим – это:*

- А. овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- Б. минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;
- В. комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

*16. Кто может быть участником ВФСК ГТО?*

- А. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- Б. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- В. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
- Г. граждане РФ от 6 до 70 лет.

*17. Какова масса гири при выполнении норматива "рывок гири":*

- А. 10 кг;
- Б. 16 кг;
- В. 18 кг;
- Г. 20 кг.

*18. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива "метание снаряда на дальность":*

- А. 500 гр. и 700 гр.;
- Б. 500 гр. и 600 гр.;
- В. 500 гр. и 800 гр.;
- Г. 500 гр. и 900 гр.

*19. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива "стрельба":*

- А. 3;
- Б. 5;
- В. 7;
- Г. 10.

*20. Какое количество попыток дается при выполнении норматива "прыжок с места":*

- А. 1;
- Б. 3;
- В. 5;
- Г. 10.

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Комплект контрольно-оценочных средств итоговой аттестации включает в себя перечень вопросов к экзамену и билеты.

### Перечень вопросов к экзамену

1. Особенности деятельности фитнес-центра как физкультурно-спортивной организации.
2. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
3. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
4. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
5. Информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
6. Порядок составления отчетной документации по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки.
7. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
8. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мальчиков и девочек. Обязательные испытания.
9. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мальчиков и девочек. Тесты по выбору.
10. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для юношей и девушек. Обязательные испытания.
11. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для юношей и девушек. Тесты по выбору.
12. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мужчин. Обязательные испытания.
13. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мужчин. Тесты по выбору.
14. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для женщин. Обязательные испытания.
15. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для женщин. Тесты по выбору.
16. Рекомендации к недельной двигательной активности для 1-4 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
17. Рекомендации к недельной двигательной активности для 5-11 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
18. Порядок допуска лиц к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
19. Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.
20. Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора.
21. Медицинские противопоказания для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
22. Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для оценки развития физических качеств.

23. Спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для оценки развития прикладных двигательных умений и навыков.

#### **БИЛЕТ № 1**

1. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мальчиков и девочек. Обязательные испытания.
3. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для женщин. Тесты по выбору.
4. Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора.

#### **БИЛЕТ № 2**

1. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мальчиков и девочек. Тесты по выбору.
3. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мужчин. Обязательные испытания.
4. Медицинские противопоказания для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

#### **БИЛЕТ № 3**

1. Особенности деятельности фитнес-центра как физкультурно-спортивной организации.
2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для юношей и девушек. Обязательные испытания.
3. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для мужчин. Тесты по выбору.
4. Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для оценки развития физических качеств.

#### **БИЛЕТ № 4**

1. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для юношей и девушек. Тесты по выбору.
3. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням для женщин. Обязательные испытания.
4. Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.

#### **БИЛЕТ № 5**

1. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
2. Рекомендации к недельной двигательной активности для 1-4 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
3. Порядок составления отчетной документации по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки.
4. Спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для оценки развития прикладных двигательных умений и навыков.

#### **БИЛЕТ № 6**

1. Информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
2. Рекомендации к недельной двигательной активности для 5-11 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
3. Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.

4. Порядок допуска лиц к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.