**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний (тесты) |
| Скоростные возможности | 1. Челночный бег 3х10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с) |
| 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) |
| 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) |
| 1. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 2. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 3. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 4. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) |
| 1. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 2. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 3. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) |
| Прикладные навыки | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км(мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км |
| 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) |
| 1. Плавание без учета времени 10 м 2. Плавание без учета времени 15 м 3. Плавание без учета времени 25 м 4. Плавание без учета времени 50 м 5. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с) |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 2. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 4. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) |
| 1. Туристский поход с проверкой туристских навыков |
| Скоростно-силовые возможности | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см) |
| 1. Метание мяча весом150 г (м) 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 3. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| Координационные способности | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |