

УДК 796.011.3

**АНАЛИЗ ПРОГРАММ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ЧАСТИ ДАННЫХ О ТРЕБОВАНИЯХ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВОСЬМИ ВИДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Ольга Эдуардовна Евсеева, кандидат педагогических наук, профессор,*

*Ольга Анатольевна Двейрина, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Андрей Владимирович Аксенов, кандидат педагогических наук,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

**Аннотация**

Анализ программ по дисциплине «Физическая культура» в части данных о требованиях к уровню физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание; виды испытаний (тестов); физическая подготовленность; внешняя форма двигательного действия, нагрузка; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); лица, имеющие отклонения в развитии, программы по дисциплине «Физическая культура».

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p80-94**

**THE ANALYSIS OF PROGRAMS FOR DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" REGARDING THE DATA ON REQUIREMENTS TO THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE TRAINED OF SPECIAL (CORRECTIONAL) EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF EIGHT TYPES FOR CHILDREN WITH LIMITED OPPORTUNITIES OF HEALTH**

*Olga Eduardovna Evseeva, the candidate of pedagogical sciences, professor,*

*Olga Anatolyevna Dveyrina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*Andrey Vladimirovich Aksenov, the candidate of pedagogical sciences,*

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

**Annotation**

The analysis of programs for discipline "Physical culture" regarding the data on requirements to the level of physical fitness of the trained of the special (correctional) educational organizations of eight types for children with the limited opportunities of health

**Keywords:** adaptive physical training, types of tests (tests), physical fitness, external form of physical action, loading, All-Russian sports complex "Ready to Work and Defense" (GTO); people having deviations in development, programs for discipline "Physical culture".

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время адаптивное физическое воспитание, как вид адаптивной физической культуры, в России осуществляется: в системе специального образования - с лицами, имеющими отклонения в развитии; в системе массового образования — с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и отнесенными к категории занимающихся физическими упражнениями в специальных медицинских группах (отделениях) [8].

Для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, в соответствии с нозологией, принято различать специальные (коррекционные) общеобразовательные учреждения I—VIII видов [8].

Данное исследование проведено в рамках выполнения Государственного контракта № 606 от 26 августа 2015 года Министерства спорта Российской Федерации с ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы по теме «Разработка методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Всего, в рамках данного исследования, были проанализированы 25 программ по дисциплине «Физическая культура» специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми типов для детей с ограниченными возможностями здоровья на соответствие [1-6, 9-27].

Объектом исследования являются: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [7], утвержденных приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575 и программы по дисциплине «Физической культура» в части данных о требованиях к уровню физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования: наличие доступных обучающимся в специальных (коррекционных) образовательных организациях восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Цель исследования: определение допустимых к применению видов испытаний для тестирования уровня физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, согласно типовым нозологиям, на основе физических упражнений, рекомендованных в программах по дисциплине «Физической культура» в части данных о требованиях к уровню физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи исследования:

а) выявить степень доступности обучающимся в специальных (коррекционных) образовательных организациях восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья испытаний (тестов) комплекса ГТО;

б) установить наличие возможности определения уровня различных сторон физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья посредством испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов.

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 1-5 ступеней, включенных во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и двигательные действия (виды испытаний/тесты), рекомендованных программами по дисциплине «Физическая культура» в качестве контрольных испытаний для оценивания уровня физической подготовленности представлены в соответствии с таблицами 1 – 11. Фиксировалось соответствие по внешней форме (видимая сторона движения, двигательного действия, совокупность его частей, его техника) нагрузке (определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей) при наличии, или отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура». При этом сравнения результатов тестирования не проводилось.

I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Таблица 1

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 1 класс**

| № п/п                                                                                                                                       | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                 | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |   |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|----|----|----|----|----|
|                                                                                                                                             |                                                                      | вид школы                                                          |    |   |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                             |                                                                      | 1                                                                  | 2  | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i>                                                                                                       |                                                                      |                                                                    |    |   |    |    |    |    |    |
| 1                                                                                                                                           | Челночный бег 3×10 м (с)                                             | тд                                                                 | н  | н | тд | тд | н  | тд | н  |
|                                                                                                                                             | Или бег на 30 м (с)                                                  | д                                                                  | тд | н | тд | тд | н  | тд | тд |
| 2                                                                                                                                           | Смешанное передвижение (1 км)                                        | н                                                                  | тд | н | н  | д  | т  | т  | д  |
| 3                                                                                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | н                                                                  | н  | н | тд | тд | н  | н  | н  |
|                                                                                                                                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | тд                                                                 | н  | н | н  | н  | т  | тд | тд |
|                                                                                                                                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | н                                                                  | тд | н | н  | н  | н  | н  | н  |
| 4                                                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | н                                                                  | тд | н | тд | н  | н  | н  | тд |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>                                                                                                          |                                                                      |                                                                    |    |   |    |    |    |    |    |
| 5                                                                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | тд                                                                 | н  | н | тд | тд | н  | тд | тд |
| 6                                                                                                                                           | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)       | тд                                                                 | тд | н | тд | тд | тд | н  | н  |
| 7                                                                                                                                           | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                        | тд                                                                 | тд | н | т  | тд | н  | н  | н  |
|                                                                                                                                             | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                        | н                                                                  | н  | н | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                                                                                                                             | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности       | н                                                                  | н  | н | н  | т  | н  | н  | н  |
| 8                                                                                                                                           | Плавание без учета времени (м)                                       | н                                                                  | тд | н | н  | н  | тд | н  | н  |
| Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура» |                                                                      |                                                                    |    |   |    |    |    |    |    |

Таблица 2

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 2 класс**

| № п/п                                                                                                                                       | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                 | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |   |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|----|----|----|----|----|
|                                                                                                                                             |                                                                      | вид школы                                                          |    |   |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                             |                                                                      | 1                                                                  | 2  | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i>                                                                                                       |                                                                      |                                                                    |    |   |    |    |    |    |    |
| 1                                                                                                                                           | Челночный бег 3×10 м (с)                                             | тд                                                                 | н  | н | тд | тд | н  | тд | н  |
|                                                                                                                                             | Или бег на 30 м (с)                                                  | д                                                                  | тд | н | тд | тд | н  | тд | тд |
| 2                                                                                                                                           | Смешанное передвижение (1 км)                                        | н                                                                  | тд | н | н  | д  | т  | т  | д  |
| 3                                                                                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | н                                                                  | н  | н | тд | тд | т  | тд | н  |
|                                                                                                                                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | тд                                                                 | тд | н | н  | н  | т  | н  | тд |
|                                                                                                                                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | н                                                                  | тд | н | н  | н  | т  | тд | н  |
| 4                                                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | н                                                                  | тд | н | н  | н  | т  | н  | тд |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>                                                                                                          |                                                                      |                                                                    |    |   |    |    |    |    |    |
| 5                                                                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | тд                                                                 | н  | н | тд | тд | н  | тд | тд |
| 6                                                                                                                                           | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)       | тд                                                                 | тд | н | тд | тд | тд | тд | н  |
| 7                                                                                                                                           | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                        | тд                                                                 | тд | н | т  | тд | н  | н  | н  |
|                                                                                                                                             | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                        | н                                                                  | н  | н | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                                                                                                                             | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности       | н                                                                  | н  | н | н  | н  | н  | н  | н  |
| 8                                                                                                                                           | Плавание без учета времени (м)                                       | н                                                                  | тд | н | н  | н  | тд | н  | н  |
| Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура» |                                                                      |                                                                    |    |   |    |    |    |    |    |

II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

Таблица 3

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 3 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                 | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                       |                                                                      | вид школы                                                          |    |    |    |    |    |    |    |
|                                       |                                                                      | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                                                      |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                     | Бег на 60 м (с)                                                      | ТД                                                                 | ТД | Т  | ТД | Т  | н  | н  | Т  |
| 2                                     | Бег на 1 км (мин, с)                                                 | ТД                                                                 | н  | Т  | ТД | ТД | н  | Т  | ТД |
| 3                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | ТД                                                                 | н  | н  | ТД | ТД | Т  | ТД | ТД |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | ТД                                                                 | н  | ТД | н  | н  | Т  | н  | ТД |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | н                                                                  | ТД | н  | н  | н  | Т  | ТД | н  |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | н                                                                  | ТД | н  | н  | н  | Т  | н  | н  |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>    |                                                                      |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                     | Прыжок в длину с разбега (см)                                        | ТД                                                                 | н  | н  | ТД | н  | н  | н  | ТД |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | ТД                                                                 | ТД | ТД | ТД | ТД | н  | ТД | н  |
| 6                                     | Метание мяча весом 150 г (м)                                         | ТД                                                                 | н  | ТД | ТД | ТД | н  | ТД | н  |
| 7                                     | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                        | ТД                                                                 | ТД | Т  | н  | ТД | н  | н  | н  |
|                                       | или на 2 км                                                          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или кросс на 2 км по пересеченной местности                          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 8                                     | Плавание без учета времени (м)                                       | н                                                                  | ТД | н  | н  | н  | ТД | н  | н  |

Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура»

Таблица 4

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 4 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                 | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                       |                                                                      | вид школы                                                          |    |    |    |    |    |    |    |
|                                       |                                                                      | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                                                      |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                     | Бег на 60 м (с)                                                      | ТД                                                                 | ТД | ТД | ТД | Т  | н  | Т  | Т  |
| 2                                     | Бег на 1 км (мин, с)                                                 | ТД                                                                 | н  | ТД | ТД | н  | н  | Т  | ТД |
| 3                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | ТД                                                                 | н  | н  | ТД | н  | Т  | н  | ТД |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | ТД                                                                 | н  | ТД | н  | н  | Т  | н  | ТД |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | н                                                                  | ТД | н  | н  | н  | Т  | н  | н  |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | н                                                                  | ТД | н  | н  | н  | Т  | н  | н  |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>    |                                                                      |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                     | Прыжок в длину с разбега (см)                                        | н                                                                  | н  | н  | ТД | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | ТД                                                                 | ТД | ТД | ТД | ТД | н  | ТД | н  |
| 6                                     | Метание мяча весом 150 г (м)                                         | ТД                                                                 | н  | ТД | ТД | ТД | н  | н  | н  |
| 7                                     | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                        | ТД                                                                 | ТД | Т  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или на 2 км                                                          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или кросс на 2 км по пересеченной местности                          | н                                                                  | н  | н  | н  | ТД | н  | н  | н  |
| 8                                     | Плавание без учета времени (м)                                       | н                                                                  | ТД | н  | н  | н  | ТД | н  | н  |

Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура»

III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

Таблица 5

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 5 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                                                                   | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                       |                                                                                                                        | вид школы                                                          |    |    |    |    |    |    |    |
|                                       |                                                                                                                        | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                                                                                                        |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                     | Бег на 60 м (с)                                                                                                        | тд                                                                 | тд | т  | тд | тд | т  | тд | тд |
| 2                                     | Бег на 1,5 км (мин, с)                                                                                                 | т                                                                  | н  | н  | н  | т  | н  | т  | н  |
|                                       | или на 2 км (мин, с)                                                                                                   | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 3                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                           | тд                                                                 | н  | тд | тд | тд | н  | тд | н  |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                                   | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                    | н                                                                  | н  | тд | н  | н  | н  | тд | н  |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                                               | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | н  | тд |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>    |                                                                                                                        |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                     | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                          | тд                                                                 | тд | н  | тд | тд | н  | н  | тд |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                   | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | тд | тд | тд |
| 6                                     | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                           | тд                                                                 | тд | тд | тд | тд | тд | тд | т  |
| 7                                     | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                                                                          | н                                                                  | т  | тд | н  | тд | н  | т  | н  |
|                                       | или на 3 км                                                                                                            | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или кросс на 3 км по пересеченной местности                                                                            | тд                                                                 | н  | т  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 8                                     | Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 9                                     | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м                 | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 10                                    | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                        | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |

Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура»

Таблица 6

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 6 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                 | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                       |                                                                      | вид школы                                                          |    |    |    |    |    |    |    |
|                                       |                                                                      | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                                                      |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                     | Бег на 60 м (с)                                                      | тд                                                                 | тд | т  | тд | тд | т  | тд | тд |
| 2                                     | Бег на 1,5 км (мин, с)                                               | т                                                                  | н  | н  | т  | тд | н  | т  | н  |
|                                       | или на 2 км (мин, с)                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 3                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | н                                                                  | н  | тд | тд | н  | н  | тд | н  |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | н  | н  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | н                                                                  | н  | тд | н  | н  | н  | тд | н  |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | н  | тд |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>    |                                                                      |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                     | Прыжок в длину с разбега (см)                                        | тд                                                                 | тд | н  | тд | тд | н  | н  | тд |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | тд | тд | тд |
| 6                                     | Метание мяча весом 150 г (м)                                         | тд                                                                 | тд | тд | тд | тд | тд | тд | тд |
| 7                                     | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                        | т                                                                  | тд | тд | н  | тд | н  | т  | тд |
|                                       | или на 3 км                                                          | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | н  | н  |
|                                       | или кросс на 3 км по пересеченной местности                          | тд                                                                 | н  | т  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 8                                     | Плавание 50 м (мин, с)                                               | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |

| № п/п | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                                                                   | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |                                                                                                                        | вид школы                                                          |   |   |   |   |   |   |   |
|       |                                                                                                                        | 1                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9     | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | н                                                                  | н | н | н | н | н | н | н |
|       | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м                 | н                                                                  | н | н | н | н | н | н | н |
| 10    | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                        | н                                                                  | н | н | н | н | н | н | н |

Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура»

IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Таблица 7

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 7 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                                                                     | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                       |                                                                                                                          | вид школы                                                          |    |    |    |    |    |    |    |
|                                       |                                                                                                                          | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                     | Бег на 60 м (с)                                                                                                          | тд                                                                 | тд | т  | н  | тд | н  | тд | тд |
| 2                                     | Бег на 2 км (мин, с)                                                                                                     | н                                                                  | н  | т  | н  | тд | н  | т  | н  |
|                                       | или на 3 км                                                                                                              | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 3                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                             | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | т  | тд | н  |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                                     | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | т  | н  | н  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                      | н                                                                  | н  | тд | н  | н  | н  | тд | н  |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | н  | тд |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>    |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                     | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                            | тд                                                                 | тд | н  | н  | тд | н  | н  | тд |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                     | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | н  | тд | тд |
| 6                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 7                                     | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                             | тд                                                                 | тд | тд | тд | тд | тд | тд | тд |
| 8                                     | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                            | тд                                                                 | т  | н  | т  | тд | н  | т  | тд |
|                                       | или на 5 км (мин, с)                                                                                                     | н                                                                  | н  | т  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или кросс на 3 км по пересеченной местности                                                                              | тд                                                                 | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 9                                     | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 10                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 11                                    | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |

Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура»

Таблица 8

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 8 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты) | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |   |   |    |   |    |    |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|---|----|---|----|----|
|                                       |                                      | вид школы                                                          |    |   |   |    |   |    |    |
|                                       |                                      | 1                                                                  | 2  | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                      |                                                                    |    |   |   |    |   |    |    |
| 1                                     | Бег на 60 м (с)                      | тд                                                                 | тд | т | т | тд | н | тд | тд |
| 2                                     | Бег на 2 км (мин, с)                 | т                                                                  | н  | т | н | тд | н | т  | н  |
|                                       | или на 3 км                          | н                                                                  | н  | н | н | н  | н | н  | н  |

| № п/п                                                                                                                                       | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                                                                     | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |   |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|---|----|----|
|                                                                                                                                             |                                                                                                                          | вид школы                                                          |    |    |    |    |   |    |    |
|                                                                                                                                             |                                                                                                                          | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 | 7  | 8  |
| 3                                                                                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                             | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | т | тд | н  |
|                                                                                                                                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                                     | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | т | н  | н  |
|                                                                                                                                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                      | н                                                                  | н  | тд | н  | н  | н | тд | н  |
| 4                                                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н | н  | тд |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |   |    |    |
| 5                                                                                                                                           | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                            | тд                                                                 | тд | н  | н  | тд | н | н  | тд |
|                                                                                                                                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                     | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | н | тд | тд |
| 6                                                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н | тд | н  |
| 7                                                                                                                                           | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                             | тд                                                                 | н  | тд | т  | тд | н | тд | тд |
| 8                                                                                                                                           | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                            | тд                                                                 | т  | т  | т  | тд | н | т  | тд |
|                                                                                                                                             | или на 5 км (мин, с)                                                                                                     | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н | н  | н  |
|                                                                                                                                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности                                                                              | тд                                                                 | н  | н  | н  | н  | н | н  | н  |
| 9                                                                                                                                           | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н | н  | н  |
| 10                                                                                                                                          | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н | н  | н  |
|                                                                                                                                             | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н | н  | н  |
| 11                                                                                                                                          | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н | н  | н  |
| Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура» |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |   |    |    |

Таблица 9

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 9 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                                                                     | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                       |                                                                                                                          | вид школы                                                          |    |    |    |    |    |    |    |
|                                       |                                                                                                                          | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                     | Бег на 60 м (с)                                                                                                          | тд                                                                 | тд | т  | т  | тд | н  | тд | тд |
| 2                                     | Бег на 2 км (мин, с)                                                                                                     | тд                                                                 | н  | т  | н  | тд | н  | т  | н  |
|                                       | или на 3 км                                                                                                              | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 3                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                             | тд                                                                 | н  | н  | т  | тд | т  | тд | н  |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                                     | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | т  | н  | н  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                      | н                                                                  | н  | тд | н  | н  | н  | тд | н  |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | н  | тд |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>    |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5                                     | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                            | тд                                                                 | тд | н  | н  | тд | н  | н  | тд |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                     | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | н  | тд | тд |
| 6                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                 | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | тд | н  |
| 7                                     | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                             | тд                                                                 | н  | тд | тд | тд | тд | тд | тд |
| 8                                     | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                            | тд                                                                 | н  | н  | т  | тд | н  | т  | тд |
|                                       | или на 5 км (мин, с)                                                                                                     | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или кросс на 3 км по пересеченной местности                                                                              | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 9                                     | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
| 10                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |
|                                       | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | н  | н  |

| № п/п | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)            | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |                                                 | вид школы                                                          |   |   |   |   |   |   |   |
|       |                                                 | 1                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11    | Туристский поход с проверкой туристских навыков | н                                                                  | н | н | н | н | н | н | н |

Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура»

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Таблица 10

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 10 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                                                                     | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |   |   |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|---|---|
|                                       |                                                                                                                          | вид школы                                                          |    |    |    |    |    |   |   |
|                                       |                                                                                                                          | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 | 8 |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |   |   |
| 1                                     | Бег на 100 м (с)                                                                                                         | тд                                                                 | тд | т  | тд | тд | т  | - | - |
| 2                                     | Бег на 2 км (мин, с)                                                                                                     | тд                                                                 | т  | т  | н  | тд | н  | - | - |
|                                       | или на 3 км (мин, с)                                                                                                     | тд                                                                 | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| 3                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                             | тд                                                                 | тд | тд | тд | тд | тд | - | - |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                                                                    | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                                     | тд                                                                 | тд | н  | н  | тд | н  | - | - |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                      | н                                                                  | тд | тд | н  | тд | н  | - | - |
|                                       |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |   |   |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                        | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>    |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |   |   |
| 5                                     | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                            | н                                                                  | тд | н  | тд | тд | н  | - | - |
|                                       | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                     | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | тд | - | - |
| 6                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)                                                  | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | - | - |
| 7                                     | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                                                              | н                                                                  | т  | тд | н  | н  | н  | - | - |
|                                       | или весом 500 г (м)                                                                                                      | н                                                                  | т  | н  | н  | т  | н  | - | - |
| 8                                     | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                            | н                                                                  | тд | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                       | или на 5 км (мин, с)                                                                                                     | н                                                                  | тд | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                       | или кросс на 3 км по пересеченной местности                                                                              | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                       | или кросс на 5 км по пересеченной местности                                                                              | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| 9                                     | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                | н                                                                  | т  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| 10                                    | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                       | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)         | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| 11                                    | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |

Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура»

Таблица 11

**Сводные результаты сравнения видов испытаний (тестов) 11 класс**

| № п/п                                 | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты) | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |   |   |   |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|---|---|---|
|                                       |                                      | вид школы                                                          |    |    |    |    |   |   |   |
|                                       |                                      | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 | 7 | 8 |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> |                                      |                                                                    |    |    |    |    |   |   |   |
| 1                                     | Бег на 100 м (с)                     | тд                                                                 | тд | тд | тд | тд | т | - | - |
| 2                                     | Бег на 2 км (мин, с)                 | тд                                                                 | т  | т  | т  | тд | н | - | - |
|                                       | или на 3 км (мин, с)                 | тд                                                                 | н  | н  | н  | н  | н | - | - |

| № п/п                                                                                                                                       | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                                                                     | Характер совпадения тестов<br>в программах 8 видов школ с ВФСК ГТО |    |    |    |    |    |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|---|---|
|                                                                                                                                             |                                                                                                                          | Вид школы                                                          |    |    |    |    |    |   |   |
|                                                                                                                                             |                                                                                                                          | 1                                                                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 | 8 |
| 3                                                                                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                             | тд                                                                 | тд | н  | тд | тд | тд | - | - |
|                                                                                                                                             | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                                                                    | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                                     | тд                                                                 | тд | н  | тд | тд | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                      | н                                                                  | тд | тд | н  | тд | н  | - | - |
| 4                                                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                        | н                                                                  | тд | тд | н  | н  | н  | - | - |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i>                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |   |   |
| 5                                                                                                                                           | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                            | н                                                                  | тд | н  | тд | тд | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                     | н                                                                  | н  | тд | тд | тд | тд | - | - |
| 6                                                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)                                                  | н                                                                  | н  | н  | н  | тд | н  | - | - |
| 7                                                                                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                                                              | н                                                                  | т  | тд | тд | н  | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или весом 500 г (м)                                                                                                      | н                                                                  | т  | тд | н  | т  | н  | - | - |
| 8                                                                                                                                           | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                            | н                                                                  | тд | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или на 5 км (мин, с)                                                                                                     | н                                                                  | тд | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности                                                                              | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или кросс на 5 км по пересеченной местности                                                                              | н                                                                  | н  | тд | н  | н  | н  | - | - |
| 9                                                                                                                                           | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                | н                                                                  | т  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| 10                                                                                                                                          | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
|                                                                                                                                             | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)         | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| 11                                                                                                                                          | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                          | н                                                                  | н  | н  | н  | н  | н  | - | - |
| Примечания. т – внешняя форма, д – нагрузка, н – отсутствие таких видов испытаний (тестов) в программах по дисциплине «Физическая культура» |                                                                                                                          |                                                                    |    |    |    |    |    |   |   |

С целью выявления возможности использования обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО для определения уровня физической подготовленности, был проведен анализ содержания всего программного материала для 1-11 классов программ по дисциплине «Физическая культура». Результаты анализа, т.е. перечень доступных обучающимся в специальных (коррекционных) образовательных организациях испытаний (тестов) комплекса ГТО представлены в соответствии с таблицей 12.

Таблица 12

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору, которые возможно применять для определения уровня физической подготовленности**

| Наименование физического качества, умения или навыка | Виды испытаний в ВФСК ГТО<br>(тесты)                                       | Вид школы |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                      |                                                                            | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Скоростные возможности                               | Челночный бег 3×10 м (с)                                                   | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на 30 м (с)                                                            | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на 60 м (с)                                                            | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на 100 м (с)                                                           | +         | + | + | + | + | + | + | + |
| Сила                                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)           | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)            | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)         | +         | + | + | + | + | + | + | + |

| Наименование физического качества, умения или навыка | Виды испытаний в ВФСК ГТО (тесты)                                                                  | Вид школы |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                      |                                                                                                    | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Выносливость                                         | Бег на 1 км (мин, с)                                                                               | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на 1,5 км (мин, с)                                                                             | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на 2 км (мин, с)                                                                               | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на 3 км (мин, с)                                                                               | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)                                                 | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)                                                 | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)                                                 | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)                                                 | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)                                                      | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)                                                      | +         | + | + | + | + | + | + | + |
| Гибкость                                             | Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)                                                      | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)  | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)                    | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)               | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) | +         | + | + | + | + | + | + | + |
| Прикладные навыки                                    | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                                                      | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                                                      | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                      | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                                                      | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Передвижение на лыжах 2 км                                                                         | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Передвижение на лыжах 4 км                                                                         | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Передвижение на лыжах 5 км                                                                         | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)                                        | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)                                        | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)                                        | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)                                        | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)                     | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Плавание без учета времени 10 м                                                                    | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Плавание без учета времени 15 м                                                                    | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Плавание без учета времени 25 м                                                                    | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Плавание без учета времени 50 м                                                                    | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)                                                         | +         | + | + | + | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые возможности                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                   | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                      | +         | + | + | + | + | + | - | + |
|                                                      | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                       | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                                                        | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                                        | +         | + | + | + | + | + | + | + |
|                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                           | +         | + | + | + | + | + | + | + |
| Координационные способности                          | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)                               | +         | + | + | + | + | + | + | + |

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору, рекомендованных Комплексом ГТО, которые не рекомендованы в программах по дисциплине «Физическая культура», представлены в соответствии с таблицей 13.

Таблица 13

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору, которые применять для определения уровня физической подготовленности не рекомендуется**

| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний в ВФСК ГТО (тесты)                                                                                        | № вида |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                     |                                                                                                                          | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Сила                                                | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                                                                        | -      | - | - | - | - | - | - | - |
| Скоростно-силовые возможности                       | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                            | -      | - | - | - | - | - | - | - |
| Прикладные навыки                                   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)  | -      | - | - | - | - | - | - | - |
|                                                     | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)      | -      | - | - | - | - | - | - | - |
|                                                     | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) | -      | - | - | - | - | - | - | - |
|                                                     | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)     | -      | - | - | - | - | - | - | - |
|                                                     | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                          | -      | - | - | - | - | - | - | - |

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

а) выявлены доступные обучающимся в специальных (коррекционных) образовательных организациях восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья испытания (тесты) комплекса ГТО, рекомендованные программами по дисциплине «Физическая культура» в качестве контрольных упражнений (тестов), а также двигательные действия, присутствующие в качестве программного материала уроков физической культуры в качестве средств решения педагогических задач;

б) установлена возможность определения уровня всех сторон физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья посредством испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### ЗНАЧИМОСТЬ РАБОТЫ

Результаты исследования могут выступать в качестве составной части комплекса испытаний (тестов) определения уровня всех сторон физической подготовленности обучающихся специальных (коррекционных) образовательных организаций восьми видов для детей с ограниченными возможностями здоровья.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптированная общеобразовательная программа по адаптивной физической культуре начального общего образования коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. 2014 [Электронный ресурс] // URL : <http://dinamika616.ru/>. – Дата обращения 01.02.2016.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы общеобразовательной школы-интерната для слепых обучающихся № 1 социальной защиты населения города Москвы [Электронный ресурс] // URL : [http://schisv1.mskobr.ru/docs/methodical\\_documents/](http://schisv1.mskobr.ru/docs/methodical_documents/). – Дата обращения 01.02.2016.
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования / Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната № 1 имени К.К. Грота Красногвардейского района Санкт-Петербурга. 2014 [Электронный ресурс] // URL : <http://grot-school.ru/images/doc/obrazovanie/OOP-OOO.pdf>. – Дата обращения 01.02.2016.

4. Адаптированная программа по физической культуре для слепых и слабовидящих учащихся (в соответствии с ФГОС) 5-10 класс / Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1 имени К. К. Грота Красногвардейского района Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] // URL : [http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/\\_fizkuljtura.-5-klass.-slabovidyashie.pdf](http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/_fizkuljtura.-5-klass.-slabovidyashie.pdf). – Дата обращения 01.01.2016.
5. Беляева, И.С. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 0 – 4 классов / И.С. Беляева. – Тула : [б. и.], 2014. – 23 с.
6. Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для детей с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа (VI вида) № 584 «Озерки» Выборгского района Санкт-Петербурга. 2015 [Электронный ресурс] // URL : <http://school584.ru/>. – Дата обращения 01.02.2016.
7. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 2015 [Электронный ресурс] // URL : <http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/>. – Дата обращения 01.02.2016.
8. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2002. – 448 с.
9. Колесников, И.В. Примерные рабочие программы по физической культуре специальных (коррекционных) общеобразовательных школ-интернатов I-II вида для I-XI классов [Электронный ресурс] // URL : <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/06/primernye-rabochie-programmy-po-fizicheskoy-kulture>. – Дата обращения 01.02.2016.
10. Колесников, И.В. Примерные рабочие программы по физической культуре специальных (коррекционных) общеобразовательных школ-интернатов I-II вида для I – XII классов [Электронный ресурс] // Краевое государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида № 1» г. Хабаровск, 2013-2014 г. – URL : <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/06/primernye-rabochie-programmy-po-fizicheskoy-kulture/>. – Дата обращения 01.02.2016.
11. Котельников, В.Е. Рабочая программа по «Физической культуре» для 1-3 классов / В. Е. Котельников ; Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 561 Калининского района Санкт-Петербурга. – СПб. : [б. и.], 2014. – 6 с.
12. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012. – 112 с.
13. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов / В.И. Лях, Т.Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 2001. – 192 с.
14. Основная общеобразовательная программа для начальных классов для детей с ограниченными возможностями здоровья специальной (коррекционной) общеобразовательной школы (VI вида) № 584 «Озерки» Выборгского района. 2012-2013 [Электронный ресурс] // URL : <http://school584.ru/wp-content/uploads/2013/11/%D0%BE%D0%B1%D1%80-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80-%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2.pdf>. – Дата обращения 01.02.2016.
15. Поликарпова, Л.П. Программа МС(К)ОУ Юровская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VI вида для детей с нарушением ОДА спортивно-оздоровительной группы по футболу [Электронный ресурс] // URL : <http://ramurint.edumsko.ru/documents/>. – Дата обращения 01.02.2016.
16. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4 классов по предмету «Физическое воспитание» / под редакцией В.В. Воронковой. – М. : Просвещение, 2008. – 110 с.
17. Рабочая программа 10 класса по физической культуре. 2015 [Электронный ресурс] // URL : <http://06spb.edusite.ru/pasport/files/483fe348-82c6-40c6-b70e-03be2679c50a.pdf>. – Дата обращения 01.02.2016.

18. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов. 2015 [Электронный ресурс] // URL <http://xn--18-6kcc3bihln1ba7e.xn--p1ai/obrazovatelny-process/rabochie-programmy/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlja-10-11-klassov.html>. – Дата обращения 01.02.2016.
19. Рабочая программа по учебному курсу «Физкультура» для 1-4 классов (8 вид) / составитель: Белобородов Н.В. ; МКОУ Тогучинского района Борцовская [Электронный ресурс] // URL : [http://www.s\\_borcs.tog.edu54.ru/DswMedia/rabprogrfizk1-4kl8vid.pdf](http://www.s_borcs.tog.edu54.ru/DswMedia/rabprogrfizk1-4kl8vid.pdf). – Дата обращения 01.02.2016.
20. Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс. 2015 [Электронный ресурс] // URL : <http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/fizicheskoe-vospitanie/83238-rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-10.html>. – Дата обращения 01.02.2016.
21. Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов (девушки). 2015 [Электронный ресурс] // URL : <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/24/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlja-10-11>. – Дата обращения 01.02.2016.
22. Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов по ФГОС – 2015 [Электронный ресурс] // URL : <http://infourok.ru/material.html?mid=165524>. – Дата обращения 01.02.2016.
23. Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов. 2015 [Электронный ресурс] // URL : <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/28/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlja-10-11>. – Дата обращения 01.02.2016.
24. Рабочая программа по физической культуре для 5 класса. За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений / под редакцией Л.И. Плаксиной, Б.В. Сермеева. М. : Просвещение, 1997. 158 с. С использованием адаптированной программы по физической культуре для 5-10 кл. ФГОС учащихся школы 3-4 вида. Санкт-Петербурга – 2014 [Электронный ресурс] // URL : [http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/\\_fizkuljtura.-5-klass.-slepye.pdf](http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/_fizkuljtura.-5-klass.-slepye.pdf). – Дата обращения 01.02.2016.
25. Рабочая программа по физической культуре начального общего образования для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната № 9 Калининского района г. Санкт-Петербурга. 2014 [Электронный ресурс] // URL : <http://school-int9.ru/>. – Дата обращения 01.02.2016.
26. Речевая школа-интернат № 2 Адмиралтейского района. 2013 [Электронный ресурс] // URL : <http://sc.adm-edu.spb.ru/2int/about.php>. – Дата обращения 01.02.2016.
27. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авторы-составители: Каинов А.Н., Курьерова Г.И. – М. : Учитель, 2012. – 171 с.

## REFERENCES

1. The adapted general education program in adaptive physical culture of the primary general education of the correctional developing orientation for children with violation of the musculoskeletal device. – 2014, available at: <http://dinamika616.ru/>.
2. The adapted main general education program of the primary general education of the Public budgetary educational institution of the city of Moscow of general education boarding school for the blind people who are trained in No. 1 of social protection of the population of the city of Moscow, available at: [http://schisv1.mskobr.ru/docs/methodical\\_documents/](http://schisv1.mskobr.ru/docs/methodical_documents/).
3. The adapted main general education program of the main general education. The public budgetary special (correctional) educational institution for trained, pupils with limited opportunities of health of special (correctional) general education boarding school No. 1 of name K.K. Grota of Krasnogvardeisky district of St. Petersburg – 2014, available at: <http://grot-school.ru/images/doc/obrazovanie/OOP-OOO.pdf>.
4. The adapted program in physical culture for blind and visually impaired pupils (according to FGOS) 5-10 class: The public budgetary special (correctional) educational institution for trained, pupils with limited opportunities of health special (correctional) general education boarding school No. 1 of a name K.K. Grota of Krasnogvardeisky district of St. Petersburg, available at: [http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/\\_fizkuljtura.-5-klass.-slabovidyashie.pdf](http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/_fizkuljtura.-5-klass.-slabovidyashie.pdf)

5. Belyaeva, And. Page (2014), *Working program for the subject "Physical culture" for 0 – 4 classes*, Tula.
6. The public budgetary special (correctional) educational institution for children with limited opportunities of health special (correctional) comprehensive school (the VI look) No. 584 of "Ozerki" of Vyborgsky district of St. Petersburg. – 2015, available at: <http://school584.ru/>.
7. The state requirements to the level of physical fitness of the population at implementation of standards of the All-Russian sports complex "It Is Ready to Work and Defense" (GTO) – 2015, available at: <http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/>.
8. Evseev, S.P. (2002), *Theory and organization of adaptive physical culture Textbook*, Soviet sport, Moscow.
9. Kolesnikov, I.V. (2014), *Approximate working programs in physical culture of special (correctional) general education boarding schools of the I-II look for the I-XI classes*, available at: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/06/primernye-rabochie-programmy-po-fizicheskoy-kulture>.
10. Kolesnikov, I.V. (2014), *Approximate working programs in physical culture of special (correctional) general education boarding schools of the I-II look for the I-XII classes*, Regional public budgetary special (correctional) educational institution for trained, pupils with limited opportunities of health, "Special (correctional) general education boarding school of the I look No. 1" Khabarovsk, 2013-2014 of available at: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/06/primernye-rabochie-programmy-po-fizicheskoy-kulture/>.
11. Kotelnikov, V.E. (2014), *the Working program in "Physical culture" for 1-3 classes*, Public budgetary educational institution school No. 561 of Kalininsky district of St. Petersburg.
12. Lyakh, V. I. and Zdanevich, A.A. (2012), *Comprehensive program of physical training of pupils of 1-11 classes*, Education, Moscow.
13. Lyakh, V.I. and Meykson, T.B (2001), *Physical training of the studying 5-7*, Education, Moscow.
14. The main general education program for initial classes for children with limited opportunities of health special (correctional) comprehensive school (the VI look) No. 584 of "Ozerki" of Vyborgsky district. – 2012-2013. available at: <http://school584.ru/wp-content/uploads/2013/11/%D0%BE%D0%B1%D1%80-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80-%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2.pdf>.
15. Polikarpova L.P. (2014), *the MS(K)OU Program Yurovsky special (correctional) general education boarding school of the VI view for children with violation the ODE of sports group on soccer* [An electronic resource] <http://ramurint.edumsko.ru/documents/>
16. The program of special (correctional) educational institutions 8 of a look for 1-4 classes / under V. V. Voronkova's edition in the subject "Physical training". – M.: Education, 2008. – 110 pages.
17. Working program of the 10th class in physical culture (2015), available at: <http://06spb.edusite.ru/pasport/files/483fe348-82c6-40c6-b70e-03be2679c50a.pdf>.
18. Working program for the subject "Physical culture" for 10-11 classes. - 2015. [Electronic resource]//URL <http://xn--18-6kcc3bihln1ba7e.xn--p1ai/obrazovatelnyi-process/rabochie-programmy/rabochaja-programma-po-fizicheskoi-kulture-dlja-10-11-klassov.html>.
19. Working program for a training course "Physical culture" for 1-4 classes (8th look) / Originator: Beloborodov N. V. is a teacher of physical culture 1 I kvat. category MKOU of Toguchinsky district Wrestling SOSh 2014-2015 academic year of available at: [http://www.s\\_bores.tog.edu54.ru/DswMedia/rabprogrfizk1-4kl8vid.pdf](http://www.s_bores.tog.edu54.ru/DswMedia/rabprogrfizk1-4kl8vid.pdf).
20. Working program in physical culture 10-11 class (2015), available at: <http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/fizicheskoe-vospitanie/83238-rabochaja-programma-po-fizicheskoy-kulture-10.html>.
21. The working program in physical culture for 10-11 classes (girl) (2015), available at: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/24/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-10-11>.
22. The working program in physical culture for 10-11 classes on FGOS (2015), available at: <http://infourok.ru/material.html?mid=165524>.
23. The working program in physical culture for 10-11 classes (2015), available at: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/28/rabochaya-programma-po-fizicheskoy>

kulture-dlya-10-11.

24. The working program in physical culture for the 5th class. The program of special (correctional) educational institutions is taken as a basis of the working program; - М.: "Education" 1997, under L. I. Plaksina, B. V. Sermeev's edition. With use of the adapted program in physical culture for 5-10 C of FGOS of pupils of school 3-4 look. St. Petersburg (2014), available at: [http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/\\_fizkuljtura.-5-klass.-slepye.pdf](http://grot-school.ru/images/doc/eksperimental-rabota/fgos-2pokolenie/rabochie-programmy/_fizkuljtura.-5-klass.-slepye.pdf).

25. The working program in physical culture of the primary general education for trained, pupils with limited opportunities of health (the VI look) of special (correctional) general education boarding school No. 9 of Kalininsky district of St. Petersburg, (2014), available at: <http://school-int9.ru/>.

26. Speech boarding school No. 2 of Admiralteisky district, (2013), available at: <http://sc.adm-edu.spb.ru/2int/about.php>.

27. Originators Kainov, A.N. and Kuryerova, G.I. (2012), *Physical culture. 1-11 classes: comprehensive program of physical training of V. I. Lyakh, A.A. Zdanevich*, Teacher, Moscow.

**Контактная информация:** [olga.dveirina@mail.ru](mailto:olga.dveirina@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 23.03.2016*

**УДК 796.07**

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПО УСТРАНЕНИЮ ПРИЧИН,  
ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ ПОЯВЛЕНИЕ СТРАХА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПРИ  
ОБУЧЕНИИ ОПАСНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

*Олег Сергеевич Зайцев, кандидат педагогических наук,*

*заместитель начальника кафедры гимнастики,*

*Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

Проведенное исследование указывает на сложную взаимозависимость между физической подготовленностью, техникой упражнения и психическим состоянием военнослужащих в опасных ситуациях, при выполнении новых упражнений. Полученные данные показывают, что высокий уровень развития двигательных качеств не только обуславливает успешность овладения техникой в упражнениях, связанных с риском, но и способствует снижению эмоционального напряжения у военнослужащих, а также повышает уверенность их действий.

**Ключевые слова:** военнослужащие; особенности методики; страх; физическая готовность; опасные упражнения.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p94-97**

**FEATURES OF THE METHOD OF ELIMINATION OF THE REASONS CAUSING  
EMERGENCE OF FEAR AMONG THE MILITARY PERSONNEL WHEN TRAINING  
TO DANGEROUS EXERCISES**

*Oleg Sergeevich Zaytsev, the candidate of pedagogical sciences,*

*Deputy chief of department of gymnastics,*

*Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg*

**Annotation**

The conducted research indicates the difficult interdependence between physical fitness, technique of exercise and mental condition of the military personnel in dangerous situations, when performing new exercises. The obtained data show that the high level of development of motor qualities does not only cause the success in mastering the exercises connected with risk but also promotes decrease in emotional pressure at the military personnel, and also increases confidence in their actions.

**Keywords:** military personnel, features of a technique, fear, physical readiness, dangerous exercises.

В настоящее время, в процессе проведения занятий по гимнастике значительное внимание уделяется дифференцированному обучению опасным упражнениям. При этом избирательно развиваются различные физические и психические качества.