

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ПО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМУ КУРСУ

**ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

(срок освоения программы 32 часа)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы для детей и взрослых по подготовительному курсу
«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

№ ПП	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей) тем	Трудоемкость всего в академ. часах	Трудоемкость по видам работ в часах:			Форма контроля	
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа		
			лекции	практические / семинарские занятия			всего
Раздел 1. Государственная политика в области физической культуры и спорта. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.		8	6	-	8	2	-
1.2	Особенности организации деятельности участника в государственной информационной системе «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорта», подсистема «ГТО». Особенности регистрации на платформе «Госуслуги».	2	2	-	2	-	-
1.3	Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Определение особенностей возрастной ступени.	2	2	-	2	-	-
1.4	Материально-техническое обеспечение для реализации ВФСК ГТО. Специфика спортивного инвентаря.	2	2	-	-	-	-
1.6	Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО.	2	-	-	-	2	-
Раздел 2. Организация и порядок работы судейских бригад по видам нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Требования к функциям членов судейской бригады.		22	2	16	18	4	-
2.1	Порядок и организация подготовки к сдаче нормативов (испытаний) тестирования физического качества быстроты (скоростные возможности)	2	-	2	2	-	-
2.2	Порядок и организация подготовки к сдаче нормативов (испытаний) тестирования физического качества сила	2	-	2	2	-	-
2.3	Порядок и организация подготовки к сдаче нормативов (испытаний) тестирования физического качества выносливости и гибкости .	4	-	2	2	2	-
2.4	Порядок и организация подготовки к сдаче нормативов (испытаний) тестирования физического качества скоростно-силовых и координационных возможностей .	4	-	2	2	2	-
2.5	Порядок и организации подготовки к сдаче нормативов (испытаний) тестирования прикладных навыков: плавание и стрельба, туристический поход, самооборона без оружия	10	2	8	10	-	-
	Итоговая аттестация	2		2	2		тестирование
	ВСЕГО	32	8	18	28	6	



НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Центр тестирования ВФСК ГТО НГУ им. П.Ф. Лесгафта
Кафедра теории и методики массовой
физкультурно-оздоровительной работы



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ для абитуриентов и всех желающих **ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ** **(ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО** **КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Сроки: 3 ноября по 15 декабря 2025 года

График занятий: 2 раза в неделю (понедельник, среда) с 17.00

Место проведения: Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.

По завершении курса предоставляется возможность сдачи нормативов ВФСК ГТО в центре тестирования ВФСК ГТО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (по графику приема нормативов) – 17 декабря 2025 года.

- ✓ Профессиональная подготовка под руководством опытных тренеров и преподавателей Университета.
- ✓ Индивидуальный подход к каждому участнику
- ✓ Отработка всех обязательных и дополнительных нормативов ВФСК ГТО
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности
- ✓ Для абитуриентов - дополнительные баллы при поступлении в вузы!

ОТКРЫТ НАБОР

Контакты для консультации и записи на курс:

Аксенова Наталья Николаевна

к.п.н., доцент кафедры ТИМ МФОР / начальник центра тестирования ВФСК ГТО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург n.aksenova@lesgaft.spb.ru / +7 904 618-33-11

Фоль Анастасия Сергеевна

Преподаватель кафедры ТИМ МФОР a.foll@lesgaft.spb.ru / +7 960 004-49-98

ЗАПИСЬ



МЫ В СОЦСЕТЯХ



Готовься к ВФСК ГТО с Университетом им. П.Ф. Лесгафта!
Записывайся уже сейчас и сделай шаг к здоровью, спорту и успеху!