

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ООШ № 14
Е. В. Функ

Приказ № 2024 от 19.09 2023 г.

Положение о проведении комплексных соревнований «Готов к труду и обороне!» в МАОУ ООШ № 14

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее Положение о проведении комплексных соревнований «Готов к труду и обороне!» (далее – Положение) определяет порядок организации среди обучающихся МАОУ ООШ № 14, организационное и методическое обеспечение соревнований, порядок участия и определения победителей соревнований.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью популяризации здорового образа жизни среди обучающихся.

Основными задачами соревнований являются:

- организация содержательного активного отдыха обучающихся;
- массовое привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- обмен опытом по вопросам физической культуры и спорта, повышения уровня спортивного мастерства обучающихся;
- определение сильнейших команд среди участников школы.

III. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на главного судью, а также на судейскую коллегию, в составе директора, завуча, педагога-организатора.

Оргкомитет обеспечивает материально-техническую базу, техническую и технологическую документацию для выполнения программы соревнований.

IV. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся накануне праздника 23 февраля на базе МАОУ ООШ № 14.

V. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

Обеспечение пожарной безопасности, безопасности участников и зрителей во время проведения соревнования, присутствие медицинского персонала для оказания в случае необходимости скорой медицинской помощи участникам соревнований обеспечивает администрация МАОУ ООШ № 14.

VI. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях участвуют команды общеобразовательного учреждения, 1-9 классы.

VII. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа соревнований предусматривает командное первенство.

Основу программы соревнования составляют испытания в виде тестов «Готов к труду и обороне!» в соответствии с "Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г. N 90" (утв. Минспортом России 30.04.2019)

Организация и проведение тестирования участников по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с Порядком тестирования, утверждаемым приказами Минспорта России, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых включены в государственные требования комплекса ГТО.

Для участия в тестировании необходимо пройти обязательную регистрацию на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком тестирования допускается направление в центр тестирования как личных, так и коллективных заявок (члены клубов, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников с учетом нозологической группы тестируемых, график проведения тестирования отдельно по каждому испытанию (тесту) с указанием мест тестирования.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);
- предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, выданного в соответствии с Порядком допуска;
- предъявление справки медико-социальной экспертизы (далее - МСЭ);
- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены данные участника при регистрации на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;
- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;

- отсутствует медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с Порядком допуска;
- отсутствует либо недействительна справка МСЭ;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника перед началом тестирования;
- отсутствует спортивная форма, необходимая для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Перечень испытаний (тестов) по выбору по определению
уровня развития физических качеств, двигательных
способностей для инвалидов и лиц с интеллектуальными
нарушениями.**

1. Скоростные возможности (быстрота)
2. Сила
3. Выносливость
4. Гибкость
5. Скоростно-силовые возможности
6. Координационные способности (ловкость)

IX. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Командное первенство определяется в соответствии с приложением № 1 к настоящему Положению по наибольшему количеству набранных баллов. Все набранные баллы участниками одной команды суммируются.

X. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команды-победители, занявшие I, II и III места, награждаются грамотами и значками ГТО

Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	4,0	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	Выносливость
4.	Ходьба на лыжах на (без учета времени, м)	500	835	1170	420	750	1085	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила

6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	2	4	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	11	2	4	8	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	71	80	95	65	73	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	12	8	9	11	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности

	попаданий из 5 бросков)							
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	

Участники тестирования		Мальчики			Девочки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,5	6,8	8,5	7,7	7,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м	8:55	7:56	6:05	9:20	9:04	7:58	Выносливость

	(мин, с)							
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:22	11:38	10:25	13:13	11:06	9:52	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	12	3	5	9	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	14	3	5	9	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+6	+2	+3	+7	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	105	119	86	98	115	Скоростно-силовые возможности
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	20	27	14	17	25	

12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	3	5	9	3	5	9	

Участники тестирования		Мальчики			Девочки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,2	7,6	7,1	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,1	13,2	11,9	14,7	13,8	12,4	

3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:45	7:01	5:49	8:14	7:29	6:25	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:23	9:20	8:06	12:33	9:46	8:51	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18	4	6	10	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+2	+4	+9	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	170	212	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135	100	110	127	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	23	10	14	17	

14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
16.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	

Участники тестирования		Мальчики			Девочки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы		Физические качества
		Мальчики	Девочки	
		Уровень сложности		

		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,2	5,8	7,1	6,6	6,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,4	12,4	11,5	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:33	10:05	7:76	11:03	10:34	8:21	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:13	11:27	10:59	15:52	14:58	12:11	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	17:29	16:11	14:20	18:31	17:04	15:33	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	45	20	30	45	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	19	6	8	11	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	8	11	

12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+3	+5	+10	Гибкость
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	210	260	172	187	230	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	135	153	110	123	140	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	18	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	39	23	26	34	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	5	7	Координационные способности

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	5,8	5,3	6,6	6,4	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,6	9,4	12,6	11,9	11,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:59	11:38	10:04	14:51	13:25	12:12	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:20	17:12	17:05	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22:46	20:05	19:14	27:23	25:18	22:13	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2.5	3.5	0.8	2	3	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой	10	14	20	7	9	12	

	перекладине 90 см (количество раз)							
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	30	6	8	13	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+11	Гибкость
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	209	230	285	190	205	250	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	124	135	153	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	34	16	18	22	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	27	35	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
Участники тестирования		Юноши			Девушки			
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	

Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,1	6,4	6,2	5,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,4	20,8	19,6	18,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:26	11:17	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:36	22:38	20:08	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-	

8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	10	-	-	-	Сила
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	14	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	34	7	9	13	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	26	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28	

18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	32	40	25	29	35	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности

Участники тестирования		Юноши			Девушки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

Седьмая ступень (возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,2	6,1	5,7	Скоростные возможности

2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,3	20,8	19,6	18,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:36	11:17	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:34	20:08	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3.5	4.5	2	2.5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	27	36	7	9	13	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	28	-	-	-	

14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	38	19	24	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	13	14	10	12	14	Координационные способности

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

