

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала КузГТУ

_____ Т.А. Евсина

«29» мая 2023 г.

**Фонд оценочных средств дисциплины
Физическая культура**

Специальность

«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация
«Техник по защите информации»

Форма обучения
очная

Год набора 2023

Срок обучения на базе
основного общего образования – 3 года 10 месяцев

Новокузнецк 2023 г.

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1.1 Паспорт фонда оценочных средств

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

| № | Наименование разделов дисциплины | Содержание (темы) раздела | Код компетенции | Результаты, необходимые для формирования соответствующей компетенции | Форма текущего контроля результатов, необходимых для формирования соответствующей компетенции |
|---|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни | Введение в предмет «Физическая культура» | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09 | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; -бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность | Конспект |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | | <p>и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>Предметные:</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> | | |
| 2. | <p>2. Легкая атлетика</p> | <p><i>Кроссовая подготовка</i></p> <p><i>Спринтерский бег</i></p> <p><i>Метание набивного мяча</i></p> <p><i>Прыжок в длину с места</i></p> <p><i>Эстафетный бег</i></p> | <p>ОК 08</p> | <p>Личностные:</p> <p>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> | <p>Выполнение норматива.</p> <p>Контрольные упражнения</p> |

| | | | | | |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| | | | <p>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>Предметные:</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | | |
| | | | | | |
| 3. | 3. Гимнастика | <p>Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах</p> | <p>ОК 03, ОК 04, ОК 05,</p> | <p>Личностные:</p> <p>– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|--|----------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>Вольные упражнения Опорный прыжок</p> | <p>ОК 06</p> | <p>готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других. Метопредметные: – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Предметные: – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</p> | |
|--|----------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | | | | |
|----|--------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| | | | | спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | |
| 4. | 4. Спортивные игры | Волейбол Баскетбол Футбол | ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08 | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности – принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| | | | <p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 5. | <p>5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> | <p>Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс</p> <p>Выполнение упражнений на нижние группы мышц</p> | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p> | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| | | | <p>возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 6. | 6. Дыхательная гимнастика | <p>Обучение дыхательным упражнениям</p> <p>Совершенствование техники дыхательных упражнений</p> | <p>ОК 09, ОК 10,</p> | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | <p>всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных; – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

1. Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность обучающихся:

Легкая атлетика. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | «зачтено» | | |

Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | «зачтено» | | |

Баскетбол. Метание гранаты (700 грюн./500 грдев.)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | «зачтено» | | |

Волейбол. Прыжки в длину с места, см

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с

результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Настольный теннис. Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Комплекс ГТО. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

| | | | | |
|--------------------------|-------------|-------|-----------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «незачтено» | | «зачтено» | |

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (при наличии специальной физкультурной группы здоровья), в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются:

- зачетные отчеты по заданиям,

- задание с выбором нескольких ответов / задание на сопоставление / задание на установление правильной
- Критерии оценивания:
- 100 баллов – при правильном и полном ответе на 10 вопроса;
 - 90...99 баллов – при правильном ответе на 8-9 вопросов;
 - 80...89 баллов – при правильном ответе на 7 вопросов;
 - 60...79 баллов – при правильном ответе на 5-6 вопросов
 - 25...59 – при правильном ответе только на 4 вопроса;
 - 0...24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0–59 | 60–79 | 80–89 | 90–100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

Оценочные материалы текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по дисциплине БД.06 Физическая культура

ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

| № | Задание | Ответы |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1 | Как изменяется плотность человека при дыхании? А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется | Б |
| 2 | Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть? А. потому что морская вода теплее речной Б. потому что морская вода менее плотная В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей Г. потому что в морской воде легче дышать | В |
| 3 | Что означает статическое плавание? А. отсутствие движения Б. двигательные действия руками и ногами В. напряжение тела во время движений Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков | А |
| 4 | Что такое темп? А. количество движений на дистанции Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени В. количество вдохов-выдохов Г. длительность двигательного цикла | Б |
| 5 | Что означает принцип прикладной направленности? А. прикладывать теоретические знания на практике Б. практическое использование умений и навыков в жизни В. заниматься спортом Г. теоретические исследования | Б |

ОК.02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

| № | Задание | Ответ |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке? А. 8 Б. 10 В. 11 Г. 9 | В |
| 2 | С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? А. 9 м Б. 10 м В. 11 м Г. 12 м | В |
| 3 | Что означает «желтая карточка» в футболе? А. замечание Б. предупреждение В. выговор | Б |

| | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | Г. удаление | |
| 4 | Какой удар по мячу считается самым точным в футболе? А. серединой подъема Б. внутренней частью подъема В. внешней частью подъема Г. внутренней стороной стопы | Г |
| 5 | Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего? А. форвард Б. голкипер В. стоппер Г. хавбек | А |

ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

| № | Задание | Ответ |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь? А. дыхательная и сердечно-сосудистая Б. мышечная и нервная В. выделительная и мышечная Г. дыхательная и мышечная | А |
| 2 | В каком возрасте можно заниматься плаванием? А. в любом, без всяких ограничений Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям В. в дошкольном и младшем школьном возрасте Г. в школьном возрасте | Б |
| 3 | Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом: А. по периметру Б. непрерывно В. с перерывом Г. со зрительным сигналом | В |
| 4 | Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся: А. спиной к занимающимся Б. лицом к занимающимся, зеркально В. боком к занимающимся Г. сидя на стуле | Б |
| 5 | Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ: А. «Правой – ВОЛЬНО!» Б. сомкнутая стойка В. «Смирно!» Г. исходное положение. | Г |

ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

| № | Задание | Ответ |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря? А. форвард Б. голкипер В. стоппер Г. хавбек | Б |
| 2 | . Что означает «красная карточка» в футболе? А. замечание Б. предупреждение В. выговор Г. удаление | Г |
| 3 | Строевые упражнения – это: А. совместные действия в строю Б. поточные комбинации; В. сочетания движениями различными частями тела; Г. метания, лазания и т.д. | А |
| 4 | Назовите средства в гимнастике: А. упражнения Б. фитотерапия В. препараты | А |

| | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | Г. процедуры | |
| 5 | Какой командой завершается упражнение: А. «Отставить!» Б. «Вольно!» В. «Разойдись!» Г. «Стой!» | Г |

ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

| № | Задание | Ответ |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения: А. по рассказу Б. по показу В. по показу и рассказу Г. по разделением | Б |
| 2 | Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении: А. краткость Б. доступность В. точность Г. ясность Д. все выше перечисленные | Д |
| 3 | Общеразвивающие упражнения - это: А. упражнения для различных частей тела Б. упражнения в переползании В. упражнения на кольцах Г. упражнения в балансировании | А |
| 4 | К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук: А. по признаку использования упражнений Б. по анатомическому признаку В. по признаку методологической значимости Г. по признаку организации группы | Б. |
| 5 | Виды расчета относят к: А. строевым перестроениям Б. строевым передвижениям В. строевым приемам Г. размыканиям. | В |
| 6 | Команды подаются в стойке: А. «Смирно!» Б. «Вольно!» В. «Равняйсь!» Г. все | Г. |

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

| № | Задание | Ответ |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Движения «змейкой» относят к: А. строевым передвижениям Б. строевым перестроениям В. строевым приемам Г. смыканиям. | А |
| 2 | Разновидности ходьбы и бега относят к: А. строевым передвижениям Б. строевым перестроениям В. строевым приемам Г. смыканиям. | А |
| 3 | Команда «Вольно!» относится к: А. строевым приемам Б. строевым перестроениям В. строевым передвижениям Г. размыканиям, смыканиям | А |

| | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4 | Упражнения на снарядах – это: А. упражнения со скакалкой Б. упражнения на перекладине В. перестроения Г. все | Б |
| 5 | Движение на месте и остановка группы относят к: А. размыканиям и смыканиям Б. строевым передвижениям В. строевым приемам Г. все | Б |

ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

| № | Задание | Ответ |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ... А. необходимы Б. желательны В. не обязательны | А |
| 2 | Волейбол состоит из следующих элементов: А. подача, прием, блок Б. подача, пас, прием, блок В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок Г. подача, прием, нападающий удар | В |
| 3 | Укажите верное утверждение: А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения | А |
| 4 | В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача? А. только без вращения мяча Б. только с вращением мяча В. с вращением и без вращения мяча | В |
| 5 | Нижний прием подачи используется для: А. приема подачи Б. защитных действий в поле В. вынужденного паса Г. вынужденного направления мяча на сторону противника Д. все ответы верны | Д |
| 6 | Техника владения мячом в баскетболе включает в себя следующие приемы: А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину | В |
| 7 | Технику передвижений в баскетболе составляют: А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты | А |
| 8 | Сколько человек играют в баскетбол на площадке? А. 4 Б. 5 В. 6 Г. 11 | Б |
| 9 | Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча? А. 3 шага Б. 2 шага В. 1 шаг | Б |
| 10 | Продолжительность игры в баскетбол? А. 2 тайма по 20 минут Б. 4 тайма по 10 минут В. 4 тайма по 12 минут | Б |
| 11 | Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии? А. 2 очка | Б |

| | | |
|--|------------------------|--|
| | Б. 1 очко В. 3 очка | |
|--|------------------------|--|

ОК.08 Использовать средства физической культуры для создания и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

| № п/п | Задание | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое воспитание – это:</i> 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. | 2 |
| 2 | Выберите один правильный вариант ответа <i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i> 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек. | 3 |
| 3 | Дополните <i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i> | Валеология |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i> 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки. | 134 |
| 5. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i> 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребления алкоголя; 3) табакокурение; 4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес. | 24 |
| 6 | Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое здоровье человека – это:</i> 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды. | 2 |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание не должно:</i> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма. | 24 |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i> 1) культуры питания; 2) культуры безопасного поведения; 3) культуры труда и отдыха. 4) культуры опасного поведения 5) все вышеперечисленное. | 123 |
| 9. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. | 234 |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| | <p>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем. | |
| 10 | <p>Дополните</p> <p><i>Двигательная рекреация – это _____</i></p> | Отдых, активный отдых |
| 11 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы | 134 |
| 12 | <p>Дополните</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной деятельности.</i></p> | Профессиональной (или трудовой) |
| 13 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге | 4 |
| 14 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений | 145 |
| 15 | <p>Как традиционно называют легкую атлетику?</p> <ol style="list-style-type: none"> А. «царица полей» Б. «царица наук» В. «королева спорта» Г. «королева без королевства» | В |
| 16 | <p>Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?</p> <ol style="list-style-type: none"> А. эстафетный бег Б. метание копья В. фристайл Г. марафонский бег | В |
| 17 | <p>Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?</p> <ol style="list-style-type: none"> А. только один Б. не больше двух В. не больше трех Г. не имеет значения | А |
| 18 | <p>Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?</p> <ol style="list-style-type: none"> А. бег Б. прыжки в длину В. прыжки в высоту Г. метание молота | А |
| 19 | <p>СПРИНТ – это...?</p> <ol style="list-style-type: none"> А. судья на старте Б. бег на короткие дистанции В. бег на длинные дистанции Г. метание мяча | Б |
| 20 | <p>Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?</p> <ol style="list-style-type: none"> А. лечь отдохнуть Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания В. выпить как можно больше воды Г. плотно поесть | Б |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 21 | Назовите фазы прыжка в длину с разбега: А. разбег, отталкивание, полет, приземление Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление В. разбег, подпрыгивание, приземление Г. разбег, толчок, приземление | А |
| 22 | Что такое фальстарт? А. толчок соперника в спину Б. резкий старт В. преждевременный старт Г. задержка старта | В |
| 23 | «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это... А. способы финиширования в спринте Б. способы финиширования в беге на средние дистанции В. способы финиширования в беге на длинные дистанции Г. способы финиширования в беге на любые дистанции | А |
| 24 | Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи? А. передающий Б. принимающий В. главный тренер команды Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя | А |
| 25 | Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ? А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском. В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку. Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом. | Б |
| 26 | Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге? А. ни одного Б. один В. два Г. за это не дисквалифицируют | Б |
| 27 Определите соответствие (физические качества) | | |
| А. Сила | 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения | А- 4, Б-3, В-2, Г- 1 |
| Б. Выносливость | 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. | |
| В. Координационные способности | 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности | |
| Г. Гибкость | 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) | |
| 28 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | |
| А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования | 1.Йога | А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1 |
| Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 2.Дыхательная гимнастика | |
| В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии | 3.Стрейтчинг | |
| Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц | 4.Аквааэробика | |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 1. Воркаут | |
| 29. Определите соответствия | | |
| А. Развитие силы зависит от | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию | А-3, Б-4 В-1, Г-2 |
| Б. Развитие выносливости зависит от | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно- | |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| | связочного аппарата | |
| В. Координационные способности зависят от | 3. Содержания тестостерона | |
| Г. Гибкость зависит от | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы | |
| 30. Определите соответствия | | |
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | 1. Антистрессовая пластическая гимнастика | А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4 |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни | 2. Суставная гимнастика | |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 3. Калланетика | |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | 4. Кроссфит | |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки | 5. Аквааэробика | |

ОК.09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

| № п/п | Задание | Ответы |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа <i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i> 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические | 2 |
| 2 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов <i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i> 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука | 2 |
| 3 | Дополните образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья это - | <i>Здоровый образ жизни</i> |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Производственная физическая культура используется с целью:</i> 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности | 2 |
| 5 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i> 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость | 25 |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i> 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования | 24 |
| 7. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i> | 13 |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное | |
| 8 | <p>Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это</p> <p>_____</p> | часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни. |
| 9 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма. | 13 |
| 10 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость | 134 |

ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

| № п/п | Задание | Ответы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическая культура - это</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже. | 2 |
| 2 | <p>Дополните <i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</i></p> | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |
| 3 | <p>Выберите один правильный вариант ответа. <i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов. | 2 |
| 5 | <p>Выберите один правильный вариант ответа. <i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> | 2 |

| | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой | |
| 6 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Способы регуляции физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности | 13 |
| 7 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е. | 1245 |
| 8 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия | 36 |
| 9 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость | 1245 |
| 10 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное | 13 |
| 11. | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания. | 14 |
| 12 | <p>Дополните <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i></p> | Профессионально-прикладная |
| 13 | <p>Выберите один правильный вариант ответа <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии. | 2 |
| 14 | <p>Дополните <i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</i></p> | Дневник самоконтроля |
| 15 | <p>Упражнения художественной гимнастики – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> А. упражнения без предметов Б. упражнения на снарядах В. без предметов и с предметами | В |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| | Г. прикладные упражнения. | |
| 16 | Движения по кругу относят к: А. строевым передвижениям Б. строевым перестроениям В. строевым приемам Г. смыканиям | А |
| 17 | Акробатические упражнения – это: А. упражнения с лентой Б. упражнения на перекладине В. прыжки и упражнения в балансировании Г. эстафеты | В |
| 18 | Методические особенности гимнастики: А. каждое упражнение выполняется только с одной целью Б. строгая регламентация действий В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения Г. гимнастика используется только в детском возрасте | В |
| 19 | Повороты и полуповороты на месте относят к: А. строевым перестроениям Б. строевым передвижениям В. строевым приемам Г. размыканиям | В |
| 20 | Прикладные задачи, решаемые в гимнастике: А. поддержание работоспособности Б. воспитание нравственных качеств В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни Г. совершенствование двигательных умений и навыков | В |
| 21 | Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются упражнения | Специальные |
| 22 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Перечислите антропометрические показатели:</i> 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки | 35 |
| 23 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i> 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки | 24 |
| 24 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i> 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное. | 2 |
| 25 Определите соответствие (физические качества) | | А-3, Б-4 В-1, Г-2 |
| А. Для развития силовых способностей рекомендуются | 1. Единоборства (кратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры | |
| Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются | 2. Стретчинг | |
| В. Для развития координационных способностей | 3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах | |
| Г. Для развития гибкости рекомендуются | 4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. | |
| 26 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | |
| А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, | 1. Йога | А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3 |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| первоначально используемая для реабилитации после травм | | |
| Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей | 2. Пилатес | |
| В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов | 3. Стретчинг | |
| Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 4. Атлетическая гимнастика | |
| Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц | 5. Табата | |

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в Положении о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования в КузГТУ (Ип 06/10)

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практических опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Приложение №1

Оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные | Бег 30м, с | 16-17 | 4,4 и выше | 5,1–4,5 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 6,0–4,9 | 6,1 и ниже |
| | | 18 и старше | 4,3 | 5,1–4,4 | 5,2 | 4,8 | 6,0–4,9 | 6,1 |
| | Бег 60м, с | 16–17 | 7,7 и выше | 8,0–7,8 | 8,1 и ниже | 8,5 и выше | 8,8–8,6 | 8,9 и ниже |
| | | 18 и старше | 7,6 | 8,0–7,7 | 8,1 | 8,4 | 8,8–8,5 | 8,9 |
| | Бег 100м, с | 16–17 | 14,2 и выше | 15,0–14,3 | 15,1 и ниже | 17,2 и ниже | 18,0–17,3 | 18,1 и ниже |
| | | 18 и старше | 13,2 | 13,8–13,3 | 13,9 и ниже | 15,7 и ниже | 16,3–15,8 | 16,4 и ниже |
| Координационные | Челночный бег 3×10м, с | 16–17 | 7,2 и выше | 7,5–7,3 | 7,6 и ниже | 8,4 и выше | 8,7–8,5 | 8,8 и ниже |
| | | 18 и старше | 7,2 | 7,5–7,3 | 7,6 | 8,4 | 8,7–8,5 | 8,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16–17 | 240 и выше | 220–239 | 219 и ниже | 190 и выше | 180–189 | 179 и ниже |
| | | 18 и старше | 240 | 220–239 | 219 | 190 | 180–189 | 179 |
| | Метание гранаты (700гр.юн./500гр дев.) | 16–17 | 35 и выше | 30–34 | 29 и ниже | 22 и выше | 18–21 | 17 и ниже |
| | | 18 и старше | 35 и выше | 30–34 | 29 и ниже | 22 и выше | 18–21 | 17 и ниже |
| | Поднимание туловища из положения лежа за 30сек | 16–17 | 30 и выше | 26–29 | 25 и ниже | 26 и выше | 23–25 | 24 и ниже |
| | | 18 и старше | 30 и выше | 26–29 | 25 и ниже | 26 и выше | 23–25 | 24 и ниже |
| Выносливость | Бег на 3000/2000м, мин | 16–17 | 13,0 и выше | 13,50–13,01 | 13,51 и ниже | 10,0 и выше | 11,30–10,01 | 11,31 и ниже |
| | | 18 и старше | 12,0 | 12,35–12,01 | 12,36 | 10,15 и выше | 11,5–10,16 | 11,51 и ниже |
| | Прыжки с скакалкой, количество раз за 1мин | 16–17 | 130 | 120 | 110 | 140 | 125 | 115 |
| | | 18 и старше | 135 | 125 | 115 | 145 | 135 | 125 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16–17 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | 18 и старше | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16–17 | 12 и выше | 10–11 | 9 и ниже | 15 и выше | 10–14 | 9 и ниже |
| | | 18 и старше | 12 | 10–11 | 9 | 15 | 10–14 | 9 |
| | | 18 и старше | 12 | 10–11 | 9 | 15 | 10–14 | 9 |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕИСПЫТАНИЯ(ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| | | золотойз начок | серебряныйз начок | бронзовыйз начок | золотойз начок | серебряныйз начок | бронзовыйз начок |
| 1.1 | Бегна30метров(секунд) | 4,4 | 4,7 | 4,9 | 5,0 | 5,5 | 5,7 |
| 1.2 | илибегна60метров(секунд) | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,3 | 10,1 | 10,5 |
| 1.3 | илибегна100метров(секунд) | 13,4 | 14,3 | 14,6 | 16,0 | 17,2 | 17,6 |
| 2.1 | Бег на 2 километра(мин:сек) | - | - | - | 9:50 | 11:20 | 12:00 |
| 2.2 | илибегна3километра(мин:сек) | 12:40 | 14:30 | 15:00 | - | - | - |
| 3.1 | Подтягиваниеизвисанавысокойперекладине(кол-вораз) | 14 | 11 | 9 | - | - | - |
| 3.2 | или подтягивание из висала на ананасе из скамьи перекладине90см(кол-вораз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| 3.3 | илирывокгири16кг(кол-вораз) | 33 | 18 | 15 | - | - | - |
| 3.4 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-вораз) | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 |
| 4 | Наклоны вперёд в положении стоя на гимнастической скамье (отуровняскамьи–см) | +13см | +8см | +6см | +16см | +9см | +7см |

ИСПЫТАНИЯ(ТЕСТЫ)НАВЫБОР

| № | Упражнение | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| | | золотойз начок | серебряныйз начок | бронзовыйз начок | золотойз начок | серебряныйз начок | бронзовыйз начок |
| 5 | Челночный бег 3x10м(секунд) | 6,9 | 7,6 | 7,9 | 7,9 | 8,7 | 8,9 |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега(см) | 440 | 385 | 375 | 345 | 300 | 285 |
| 6.2 | или прыжок в длину с места(см) | 230 | 210 | 195 | 185 | 170 | 160 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(кол-воразза1мин) | 50 | 40 | 36 | 44 | 36 | 33 |
| 8.1 | Метание спортивного снаряда весом 700г(метров) | 35 | 29 | 27 | - | - | - |
| 8.2 | или метание спортивного снаряда весом 500г(метров) | - | - | - | 20 | 16 | 13 |
| 9.1 | Бег на лыжах 3км(мин:сек) | - | - | - | 17:00 | 19:00 | 20:00 |
| 9.2 | Бег на лыжах 5км(мин:сек) | 24:00 | 26:10 | 27:30 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9.3 | иликроссна3кмпопересечённойместности(мин:сек) | - | - | - | 16:30 | 18:00 | 19:00 |
| 9.4 | иликроссна5кмпопересечённойместности(мин:сек) | 23:30 | 25:30 | 26:30 | - | - | - |
| 10 | Плавание на 50 м(мин:сек) | 0:50 | 1:05 | 1:15 | 1:02 | 1:18 | 1:28 |
| 11.1 | Стрельба и пневматическо йвинтовки, дистанция10м(очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 11.2 | илистрельбаиз"электронногооружия", дистанция10м(очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| 12 | Самозащитабезоружия(очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| 13 | Туристическийпоходспроверкойтуристскихнавыков | дистанциянеменее10км | | | | | |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |

Приложение №3

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет (6 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,7 | 5,9 | 5,4 | 6,1 | 6,4 |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд) | 9,6 | 10,5 | 10,9 | 9,9 | 10,7 | 11,2 |
| 1.3 | или бег на 100 метров (секунд) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 17,0 | 18,2 | 18,8 |
| 2 | Бег на 2 километра (мин:сек) | 10:50 | 12:30 | 13:10 | 11:35 | 13:10 | 14:00 |
| 3.1 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 18 | 12 | 10 | 17 | 11 | 9 |
| 3.2 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 12 | 10 | 16 | 11 | 9 |
| 4 | Наклоны вперёд в положении стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см) | +16 см | +11 см | +8 см | +14 см | +9 см | +7 см |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| № | Упражнение | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
|---|------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5 | Челночный бег 3x10 м (секунды) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 8,7 | 9,0 | 9,3 |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 290 | 270 | - | - | - |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см) | 195 | 180 | 170 | 190 | 175 | 165 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 43 | 35 | 32 | 37 | 29 | 24 |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (метров) | 21 | 17 | 14 | 18 | 15 | 13 |
| 9.1 | Бег на лыжах 3 км (мин:сек) | 18:10 | 19:40 | 21:00 | 18:30 | 20:45 | 22:30 |
| 9.2 | или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек) | 17:30 | 18:30 | 19:15 | 18:00 | 20:15 | 22:00 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин:сек) | 1:00 | 1:15 | 1:25 | 1:00 | 1:15 | 1:25 |
| 11.1 | Стрельба из пневматического винтовки, дистанция 10 м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 11.2 | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| 13 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 15 км | | | | | |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ГТО

| Условие | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года | | | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |

Приложение №4

Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет (6 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | МУЖЧИНЫ 18-24 года | | | МУЖЧИНЫ 25-29 лет | | |
|-----|----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунды) | 4,3 | 4,6 | 4,8 | 4,6 | 5,0 | 5,4 |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунды) | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,5 |
| 1.3 | или бег на 100 метров (секунды) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 13,8 | 14,8 | 15,1 |
| 2 | Бег на 3 километра (мин:сек) | 12:00 | 13:40 | 14:30 | 12:50 | 14:40 | 15:00 |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 13 | 9 | 7 |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|------|
| 3.2 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 39 | 25 | 22 |
| 3.3 | или рывок гири 1 бкг (кол- во раз) | 43 | 25 | 21 | 40 | 23 | 19 |
| 4 | Наклоны в переднем положении стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см) | +13см | +8см | +6см | +12см | +7см | +5см |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| № | Упражнение | МУЖЧИНЫ 18-24 года | | | МУЖЧИНЫ 25-29 лет | | |
|------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| | | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок |
| 5 | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 7,4 | 7,9 | 8,2 |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см) | 430 | 380 | 370 | - | - | - |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см) | 240 | 225 | 210 | 235 | 220 | 205 |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | 37 | 35 | 33 | 37 | 35 | 33 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 48 | 37 | 33 | 45 | 35 | 30 |
| 9.1 | Бег на лыжах 5 км (мин:сек) | 22:00 | 25:30 | 27:00 | 22:30 | 26:30 | 27:30 |
| 9.2 | или кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек) | 22:00 | 25:00 | 26:00 | 22:30 | 26:00 | 26:30 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин:сек) | 0:50 | 1:00 | 1:10 | 0:55 | 1:05 | 1:15 |
| 11.1 | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 11.2 | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| 13 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 15 км | | | | | |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ГТО

| Условие | МУЖЧИНЫ 18-24 года | | | МУЖЧИНЫ 25-29 лет | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок | золотой начок | серебряный начок | бронзовый начок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |