

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

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

**УТВЕРЖДАЮ**  
заместитель директора по УР,  
совмещающая обязанности по должности  
директора филиала КузГТУ  
в г. Новокузнецке  
\_\_\_\_\_ Т.А. Евсина  
**«27» июня 2024 г.**

**Фонд оценочных средств**  
**дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность  
«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация  
«Техник по защите информации»

Форма обучения очная

Год набора 2024

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

Новокузнецк 2024 г.

### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции
1.	Основы физической культуры	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Тестовые задания
2.	Лёгкая атлетика	Обучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, стартовому ускорению, финишу и остановке после бега. Метание снарядов. Прыжки в длину.			Контрольные упражнения
3.	Баскетбол	Обучение техники владения мячом, индивидуальным нападающим действиям. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение технико-тактическим взаимодействиям. Учебная игра			
4.	Волейбол	Обучение технике перемещения, выполнения передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники выполнения подачи. Совершенствование техники нападающих действий. Обучение технико-тактическим нападающим и защитным действиям. Совершенствование техники защитных индивидуальных и командных действий. Учебная игра.			
5.	Настольный теннис	Обучение стойки, способу держать ракетку. Изучение техники выполнения наката справа и слева. Совершенствование техники подачи. Обучение техники выполнения индивидуальных нападающих и защитных действий, тактических действий. Учебная игра			
6.	Гимнастика	Совершенствование силовой выносливости с использованием различных упражнений силового характера. Упражнения на растягивание и развитие гибкости. Совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с использованием спортивного инвентаря			
7.	Лыжная подготовка	Обучение техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу, основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км			

8.	ГТО	Выполнение нормативов комплекса выявляет перечень основных знаний, умений, навыков каждого обучающегося по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом		
----	-----	--	--	--

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

При изучении дисциплины « Физическая культура» для текущего контроля используются следующие контрольные упражнения

#### 1. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек

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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

#### 2. Баскетбол. Челночный бег, 3x10, сек

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

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80 - 89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

#### 3. Волейбол. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80 - 89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

#### 4. Настольный теннис. Бег 30 м, с

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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80 - 89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

#### 5. Гимнастика. Сгибание туловища из положения «лежа», количество 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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80 -89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»		«зачтено»	

**6. Лыжная подготовка. Лыжные гонки 5 км, без учёта времени**

**7. Комплекс ГТО. Прыжки в длину с разбега, 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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90 - 100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»		«зачтено»	

**5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации.**

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

**1. 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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90 - 100
<b>Шкала оценивания</b>	«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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»		«зачтено»	

**2. Баскетбол. Метание гранаты (700 гр юн. / 500 гр дев.)**

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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
--------------------------	------	-------	-------	--------

<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»
-------------------------	-------------	-----------

### 3. Волейбол. Прыжки в длину с места, см

#### 4. 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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

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

#### Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения

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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

### 6. 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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

### 7. Лыжная подготовка. Бег на лыжах, 3 км(мин:сек) и 5 км (мин: сек)

#### 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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

### 8. 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.

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	«незачтено»	«зачтено»		

**5.2.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

**Приложение №1**

**Оценка уровня физической подготовленности обучающихся**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, 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 60 м, 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 100 м, 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 3×10 м, 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 (700 гр юн. / 500 гр 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 30 сек	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 3000/2000 м, 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 со скакалкой, количество раз за 1 мин	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	16-17	12 и выше	10-11	9 и ниже	15 и выше	10-14	9 и ниже

	виса, количество раз (юноши), низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18 и старше	12	10-11	9	15	10-14	9
		18 и старше	12	10-11	9	15	10-14	9

**Приложение № 2**

**Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (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	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
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-во раз за 1 мин)	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	или кросс на 3км по-пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по-пересечённой местности (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 из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия" дистанция 10м (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 10 км					

#### 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 90см (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	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня 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 3x10м (секунд)	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 500г (метров)	21	17	14	18	15	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
9.2	или кросс на 3км 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 пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия" дистанция 10м (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 ЗНАЧКА 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 (секунд)	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	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 16кг (кол-во раз)	43	25	21	40	23	19
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (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 5км (мин:сек)	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
9.2	или кросс на 5км 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 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия" дистанция 10м (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 ЗНАЧКА ГТО

Условие	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 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

#### 1.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в опросе обучающихся по контрольным вопросам и (или) тестировании, и (или) практических работ (при наличии).

При проведении текущего контроля обучающимся письменно, либо устно необходимо ответить

на 2 вопроса, выбранных случайным.

Критерии оценивания при текущем контроле:

- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 25–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-84	85-100
Школа оценивания	2	3	4	5

## ПРИМЕРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

**Критерии оценивания:**

90-100 баллов – при правильном ответе на 90-100%. 80-89 баллов – при правильном ответе на 80-89 %. 60-79 балла – при правильном ответе на 60-79 %.

0-59 баллов – при правильном ответе на менее 59 %.

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 ОГЭС. 01 Физическая культура

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания А) челночный и обычный бег; Б) дартс; В) самооборона без оружия; Г) прыжки в длину с места и с разбега; Д) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; Е) стрельба из лука	Б
2.	Производственная физическая культура используется с целью: А) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; Б) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; В) восстановления после полученных травм на производстве. Г) повышения работоспособности	Б
3.	Человек не ведет здоровый образ жизни, если: А) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; Б) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; В) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; Г) систематически занимается физической культурой; Д) имеет компьютерную зависимость	Б, Д
4.	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
5.	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
6.	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

7.	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
8.	Общеразвивающие упражнения - это: А) упражнения для различных частей тела Б) упражнения в переползании В) упражнения на кольцах Г) упражнения в балансировании	А
9.	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
10	С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?	11 метров
11	Что означает «желтая карточка» в футболе?	Предупреждение
12	Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?	Форвард
13	Движение на месте и остановка группы относят к:	Строевым
14	Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?	Голкипер
15	Что означает «красная карточка» в футболе?	Удаление

### 1.2.2 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)