

бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Грязовецкий политехнический техникум»

Согласовано

Генеральный директор

АО «Племзавоз Заря»

Масленников А.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО «Грязовецкий  
политехнический техникум»

/А. С. Маслов/

« 28 » августа 2020 года

## Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине:

### ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Преподаватель: С.Е. Сергеев

Грязовец  
2020 г.

**Рассмотрен**

цикловой комиссией общеобразовательных,  
общегуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

Протокол №\_\_1\_\_ от « 28 » августа 2020 г.

Председатель комиссии:

                     Е. В. Зиновьева

**Согласовано**

зам. директора по ОМР

                     Е. А. Ткаченко

« 28 » августа 2020 г.



## **Паспорт фонда оценочных средств**

### **1. Общие положения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании положений:

ФГОС СПО специальности 35.02.08 Электрификация сельского хозяйства ,  
утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. N 457

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки специальности 5.02.08 Электрификация сельского хозяйства

программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

## 2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

| Код<br>и наименование<br>основных<br>показателей оценки<br>результатов (ОПОР) | Код<br>и наименование<br>элемента<br>практического<br>опыта | Код<br>и наименование<br>элемента умений                                                                                                                                                                                                            | Код<br>и наименование<br>элемента знаний                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                             | 2                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК.2,3,6                                                                      |                                                             | У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. | 31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.<br>32. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.<br>33. Роль физической культуры в социальном развитии человека.<br>34. Основы здорового образа жизни. |

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Общие компетенции.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**8.ТЕСТЫ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

| №<br>п/п | Вид упражнений                                                                                                                                   | Семестр | Оценка |        |        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|--------|
|          |                                                                                                                                                  |         | 5      | 4      | 3      |
| 1        | Бег 100 м (сек.)                                                                                                                                 | 1       | 16,4   | 17,5   | 18,2   |
|          |                                                                                                                                                  | 3       | 15,6   | 16,4   | 17,3   |
|          |                                                                                                                                                  | 5       | 14,8   | 15,6   | 16,4   |
| 2        | Бег 500 м (сек)                                                                                                                                  | 1       | 1,55   | 2,05   | 2,15   |
|          |                                                                                                                                                  | 3       | 1,50   | 2,00   | 2,10   |
|          |                                                                                                                                                  | 5       | 1,45   | 1,55   | 2,05   |
| 3        | Бег 2000 м (сек)                                                                                                                                 | 1       | 11,00  | 11,50  | 12,30  |
|          |                                                                                                                                                  | 3       | 10,55  | 11,45  | 12,25  |
|          |                                                                                                                                                  | 5       | 10,50  | 11,40  | 12,20  |
| 4        | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)                                                                                              | 1       | 175    | 160    | 150    |
|          |                                                                                                                                                  | 3       | 180    | 170    | 160    |
|          |                                                                                                                                                  | 5       | 185    | 175    | 165    |
| 5        | Прыжки со скалкой (раз/мин)                                                                                                                      | 12      | 135    | 125    | 120    |
|          |                                                                                                                                                  | 34      | 140    | 130    | 125    |
|          |                                                                                                                                                  | 56      | 145    | 135    | 130    |
| 6        | Подъем туловища из положения лежа<br>на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle$<br>90 <sup>0</sup> в висе на гимнастической стенке<br>(кол-во)) | 12      | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
|          |                                                                                                                                                  | 34      | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
|          |                                                                                                                                                  | 56      | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7        | Челночный бег 4х9 метров (сек)                                                                                                                   | 2       | 11.8   | 12.0   | 12.5   |
|          |                                                                                                                                                  | 4       | 11.1   | 11.5   | 11.8   |
|          |                                                                                                                                                  | 6       | 10.2   | 10.5   | 11.1   |
| 8        | Наклон туловища вперед из<br>положения сидя (см)                                                                                                 | 2       | 20     | 17     | 14     |
|          |                                                                                                                                                  | 4       | 20     | 17     | 14     |
|          |                                                                                                                                                  | 6       | 20     | 17     | 14     |

|   |                                                                                                                              |    |        |        |        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------|--------|
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6)  |
|   |                                                                                                                              | 34 | 14(15) | 12(12) | 8 (9)  |
|   |                                                                                                                              | 56 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

## 9.ТЕСТЫ

### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| №<br>п/п | Вид упражнений                                       | Семестр | Оценка |       |       |
|----------|------------------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|
|          |                                                      |         | 5      | 4     | 3     |
| 1        | Бег 100 м (сек.)                                     | 1       | 14.0   | 14.05 | 14.3  |
|          |                                                      | 3       | 13.9   | 14.03 | 14.4  |
|          |                                                      | 5       | 13.2   | 13.9  | 14.4  |
| 2        | Бег 500 м (сек)                                      | 1       | 1.30   | 1.40  | 1.47  |
|          |                                                      | 3       | 1,30   | 1.40  | 1.47  |
|          |                                                      | 5       | 1,30   | 1,40  | 1.47  |
| 3        | Бег 3000 м (мин.)                                    | 1       | 13,25  | 13,50 | 14.00 |
|          |                                                      | 3       | 12.50  | 13.0  | 13,30 |
|          |                                                      | 5       | 12.0   | 13.05 | 14.30 |
| 4        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)     | 2       | 230    | 215   | 200   |
|          |                                                      | 4       | 235    | 230   | 215   |
|          |                                                      | 6       | 240    | 235   | 230   |
| 5        | Прыжки со скалкой (раз в 30``)                       | 12      | 75     | 70    | 65    |
|          |                                                      | 34      | 80     | 75    | 70    |
|          |                                                      | 56      | 85     | 80    | 75    |
| 6        | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 12      | 35     | 30    | 25    |
|          |                                                      | 34      | 40     | 35    | 30    |
|          |                                                      | 56      | 45     | 40    | 35    |
| 7        | Отжимания в упоре лежа<br>(кол-во)                   | 12      | 35     | 30    | 25    |
|          |                                                      | 34      | 40     | 35    | 30    |
|          |                                                      | 56      | 45     | 40    | 35    |

|    |                                                  |    |      |      |      |
|----|--------------------------------------------------|----|------|------|------|
| 8  | Подтягивания в висе на перекладине<br>(кол-во)   | 12 | 12   | 10   | 8    |
|    |                                                  | 34 | 14   | 12   | 10   |
|    |                                                  | 56 | 16   | 14   | 12   |
| 9  | Челночный бег 4х9 метров (сек)                   | 2  | 10.5 | 10.8 | 11.0 |
|    |                                                  | 4  | 9.7  | 10.2 | 10.5 |
|    |                                                  | 6  | 8.8  | 9.2  | 9.7  |
| 10 | Наклон туловища вперёд из<br>положения сидя (см) | 2  | 19   | 21   | 25   |
|    |                                                  | 4  | 13   | 16   | 19   |
|    |                                                  | 6  | 19   | 16   | 13   |

## 10.Задания для промежуточной аттестации

### 10.1. Темы рефератов промежуточного контроля для студентов освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
- 3.История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.

18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокinezия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

## 10.2. Перечень практических навыков промежуточного контроля

### ТЕСТЫ

#### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| №<br>п/п | Вид упражнений   | Семестр | Оценка |       |       |
|----------|------------------|---------|--------|-------|-------|
|          |                  |         | 5      | 4     | 3     |
| 1        | Бег 100 м (сек.) | 1       | 16,4   | 17,5  | 18,2  |
|          |                  | 3       | 15,6   | 16,4  | 17,3  |
|          |                  | 5       | 14,8   | 15,6  | 16,4  |
| 2        | Бег 500 м (сек)  | 1       | 1,55   | 2,05  | 2,15  |
|          |                  | 3       | 1,50   | 2,00  | 2,10  |
|          |                  | 5       | 1,45   | 1,55  | 2,05  |
| 3        | Бег 2000 м (сек) | 1       | 11,00  | 11,50 | 12,30 |
|          |                  | 3       | 10,55  | 11,45 | 12,25 |

|   |                                                                                                                              |    |        |        |        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------|--------|
|   |                                                                                                                              | 5  | 10,50  | 11,40  | 12,20  |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                             | 1  | 175    | 160    | 150    |
|   |                                                                                                                              | 3  | 180    | 170    | 160    |
|   |                                                                                                                              | 5  | 185    | 175    | 165    |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин)                                                                                                  | 12 | 135    | 125    | 120    |
|   |                                                                                                                              | 34 | 140    | 130    | 125    |
|   |                                                                                                                              | 56 | 145    | 135    | 130    |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 12 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
|   |                                                                                                                              | 34 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
|   |                                                                                                                              | 56 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек)                                                                                               | 2  | 11.8   | 12.0   | 12.5   |
|   |                                                                                                                              | 4  | 11.1   | 11.5   | 11.8   |
|   |                                                                                                                              | 6  | 10.2   | 10.5   | 11.1   |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см)                                                                                | 2  | 20     | 17     | 14     |
|   |                                                                                                                              | 4  | 20     | 17     | 14     |
|   |                                                                                                                              | 6  | 20     | 17     | 14     |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6)  |
|   |                                                                                                                              | 34 | 14(15) | 12(12) | 8 (9)  |
|   |                                                                                                                              | 56 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

### 10.3. ТЕСТЫ

#### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| №<br>п/п | Вид упражнений   | Семестр | Оценка |       |      |
|----------|------------------|---------|--------|-------|------|
|          |                  |         | 5      | 4     | 3    |
| 1        | Бег 100 м (сек.) | 1       | 14.0   | 14.05 | 14.3 |
|          |                  | 3       | 13.9   | 14.03 | 14.4 |
|          |                  | 5       | 13.2   | 13.9  | 14.4 |
| 2        | Бег 500 м (сек)  | 1       | 1.30   | 1.40  | 1.47 |
|          |                  | 3       | 1,30   | 1.40  | 1.47 |

|    |                                                         |    |       |       |       |
|----|---------------------------------------------------------|----|-------|-------|-------|
|    |                                                         | 5  | 1,30  | 1,40  | 1.47  |
| 3  | Бег 3000 м (мин.)                                       | 1  | 13,25 | 13,50 | 14.00 |
|    |                                                         | 3  | 12.50 | 13.0  | 13,30 |
|    |                                                         | 5  | 12.0  | 13.05 | 14.30 |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)     | 2  | 230   | 215   | 200   |
|    |                                                         | 4  | 235   | 230   | 215   |
|    |                                                         | 6  | 240   | 235   | 230   |
| 5  | Прыжки со скалкой (раз в 30``)                          | 12 | 75    | 70    | 65    |
|    |                                                         | 34 | 80    | 75    | 70    |
|    |                                                         | 56 | 85    | 80    | 75    |
| 6  | Подъем туловища из положения<br>лежа на спине (раз/мин) | 12 | 35    | 30    | 25    |
|    |                                                         | 34 | 40    | 35    | 30    |
|    |                                                         | 56 | 45    | 40    | 35    |
| 7  | Отжимания в упоре лежа<br>(кол-во)                      | 12 | 35    | 30    | 25    |
|    |                                                         | 34 | 40    | 35    | 30    |
|    |                                                         | 56 | 45    | 40    | 35    |
| 8  | Подтягивания в висе на перекладине<br>(кол-во)          | 12 | 12    | 10    | 8     |
|    |                                                         | 34 | 14    | 12    | 10    |
|    |                                                         | 56 | 16    | 14    | 12    |
| 9  | Челночный бег 4х9 метров (сек)                          | 2  | 10.5  | 10.8  | 11.0  |
|    |                                                         | 4  | 9.7   | 10.2  | 10.5  |
|    |                                                         | 6  | 8.8   | 9.2   | 9.7   |
| 10 | Наклон туловища вперед из<br>положения сидя (см)        | 2  | 19    | 21    | 25    |
|    |                                                         | 4  | 13    | 16    | 19    |
|    |                                                         | 6  | 19    | 16    | 13    |

приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014 г. № 575

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

| №<br>п/<br>п                   | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                        | Нормативы                          |                                    |                                |                                    |                                    |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|                                |                                                                                     | Мальчики                           |                                    |                                | Девочки                            |                                    |                                     |
|                                |                                                                                     | Бронзовы<br>й знак                 | Серебряны<br>й знак                | Золотой<br>знак                | Бронзовы<br>й знак                 | Серебряны<br>й знак                | Золотой<br>знак                     |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                     |                                    |                                    |                                |                                    |                                    |                                     |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                                     | 10,0                               | 9,7                                | 8,7                            | 10,9                               | 10,6                               | 9,6                                 |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)                                                             | 9.55                               | 9.30                               | 9.00                           | 12.10                              | 11.40                              | 11.00                               |
|                                | или на 3 км                                                                         | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени           | -                                  | -                                  | -                                   |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)               | 4                                  | 6                                  | 10                             | -                                  | -                                  | -                                   |
|                                | или<br>подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | -                                  | -                                  | -                              | 9                                  | 11                                 | 18                                  |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)     | -                                  | -                                  | -                              | 7                                  | 9                                  | 15                                  |
| 4.                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на полу                   | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладоням<br>и | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцам<br>и рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                     |                                    |                                    |                                |                                    |                                    |                                     |

|     |                                                                                                                           |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                             | 330               | 350               | 390               | 280               | 290               | 330               |
|     | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 175               | 185               | 200               | 150               | 155               | 175               |
| 6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                  | 30                | 36                | 47                | 25                | 30                | 40                |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                              | 30                | 35                | 40                | 18                | 21                | 26                |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                             | 18.45             | 17.45             | 16.30             | 22.30             | 21.30             | 19.30             |
|     | или на 5 км (мин, с)                                                                                                      | 28.00             | 27.15             | 26.00             | -                 | -                 | -                 |
|     | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                                                                              | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|     | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18                | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |

|                                                                                                           |                                                 |                                                                    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| 11.                                                                                                       | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   | 11                                              | 11                                                                 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6                                               | 7                                                                  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| №<br>п/п | Виды двигательной деятельности                              | Временной объем в<br>неделю, не менее (мин) |
|----------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика                                         | 140                                         |
| 2.       | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135                                         |
| 3.       | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня      | 100                                         |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.                                                                                    | Организованные занятия в спортивных секциях<br>и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5.                                                                                    | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности                                                                                                                | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |                                                                                                                                                                                                                                                    |    |

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                               | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                |                                                                                                                         | Юноши             |                    |                 | Девушки           |                    |                 |
|                                |                                                                                                                         | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                                         |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)                                                                                                        | 14,6              | 14,3               | 13,8            | 18,0              | 17,6               | 16,3            |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)                                                                                                 | 9.20              | 8.50               | 7.50            | 11.50             | 11.20              | 9.50            |
|                                | или на 3 км<br>(мин, с)                                                                                                 | 15.10             | 14.40              | 13.10           | -                 | -                  | -               |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                                                   | 8                 | 10                 | 13              | -                 | -                  | -               |
|                                | или рывок гири<br>16 кг<br>(количество раз)                                                                             | 15                | 25                 | 35              | -                 | -                  | -               |
|                                | или<br>подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз)                                     | -                 | -                  | -               | 11                | 13                 | 19              |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)                                         | -                 | -                  | -               | 9                 | 10                 | 16              |
| 4.                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамье (ниже<br>уровня скамьи-<br>см) | 6                 | 8                  | 13              | 7                 | 9                  | 16              |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                                                         |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 5.                             | Прыжок в длину<br>с разбега (см)                                                                                        | 360               | 380                | 440             | 310               | 320                | 360             |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                                                           | 200               | 210                | 230             | 160               | 170                | 185             |

|                                                         |                                                                                                                           |                                                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 6.                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)                                                   | 30                                                                 | 40                | 50                | 20                | 30                | 40                |
| 7.                                                      | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                                                               | 27                                                                 | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|                                                         | или весом 500 г (м)                                                                                                       | -                                                                  | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
| 8.                                                      | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                             | -                                                                  | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30             |
|                                                         | или на 5 км (мин, с)                                                                                                      | 25.40                                                              | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|                                                         | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                                                                              | -                                                                  | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                                                         | или кросс на 5 км по пересеченной местности*                                                                              | Без учета времени                                                  | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9.                                                      | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                 | Без учета времени                                                  | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 10.                                                     | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                                                                 | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|                                                         | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18                                                                 | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.                                                     | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                           | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе |                                                                                                                           | 11                                                                 | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |

|                                                                                                           |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| №<br>п/п                                                                              | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Временной объем в<br>неделю, не менее<br>(мин) |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.                                                                                    | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 140                                            |
| 2.                                                                                    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                                                                                                                                                                                          | 135                                            |
| 3.                                                                                    | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня                                                                                                                                                                                                                                                                               | 75                                             |
| 4.                                                                                    | Организованные занятия в спортивных секциях<br>и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135                                            |
| 5.                                                                                    | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                               | 120                                            |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

**М У Ж Ч И Н Ы**

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                               | Нормативы            |                      |                         |                      |                      |                         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
|                                |                                                                                                                         | от 18 до 24 лет      |                      |                         | от 25 до 29 лет      |                      |                         |
|                                |                                                                                                                         | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак         | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак         |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                                         |                      |                      |                         |                      |                      |                         |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)                                                                                                        | 15,1                 | 14,8                 | 13,5                    | 15,0                 | 14,6                 | 13,9                    |
| 2.                             | Бег на 3 км<br>(мин, с)                                                                                                 | 14.00                | 13.30                | 12.30                   | 14.50                | 13.50                | 12.50                   |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                                                   | 9                    | 10                   | 13                      | 9                    | 10                   | 12                      |
|                                | или рывок гири<br>16 кг<br>(количество раз)                                                                             | 20                   | 30                   | 40                      | 20                   | 30                   | 40                      |
| 4.                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамье (ниже<br>уровня скамьи-<br>см) | 6                    | 7                    | 13                      | 5                    | 6                    | 10                      |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                                                         |                      |                      |                         |                      |                      |                         |
| 5.                             | Прыжок в длину<br>с разбега (см)                                                                                        | 380                  | 390                  | 430                     | -                    | -                    | -                       |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                                                           | 215                  | 230                  | 240                     | 225                  | 230                  | 240                     |
| 6.                             | Метание<br>спортивного<br>снаряда весом<br>700 г (м)                                                                    | 33                   | 35                   | 37                      | 33                   | 35                   | 37                      |
| 7.                             | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)                                                                                        | 26.30                | 25.30                | 23.30                   | 27.00                | 26.00                | 24.00                   |
|                                | или кросс на<br>5 км по<br>пересеченной<br>местности*                                                                   | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени |
| 8.                             | Плавание на 50<br>м (мин, с)                                                                                            | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.42                    | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | 0.43                    |
| 9.                             | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки из                                                                            | 15                   | 20                   | 25                      | 15                   | 20                   | 25                      |

|     |                                                                                                                  |                                                                    |    |    |    |    |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
|     | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)                               |                                                                    |    |    |    |    |    |
|     | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18                                                                 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |    |    |    |    |    |
|     | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                          | 10                                                                 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|     | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**        | 6                                                                  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

## Ж Е Н Щ И Н Ы

| №<br>п/п                       | Виды<br>испытаний<br>(тесты) | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                |                              | от 18 до 24 лет   |                    |                 | от 25 до 29 лет   |                    |                 |
|                                |                              | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |                              |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)             | 17,5              | 17,0               | 16,5            | 17,9              | 17,5               | 16,8            |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)      | 11.35             | 11.15              | 10.30           | 11.50             | 11.30              | 11.00           |

|                             |                                                                                                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 3.                          | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                  | 10                | 15                | 20                | 10                | 15                | 20                |
|                             | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 10                | 12                | 14                | 10                | 12                | 14                |
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8                 | 11                | 16                | 7                 | 9                 | 13                |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                                                                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                     | 270               | 290               | 320               | -                 | -                 | -                 |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                              | 170               | 180               | 195               | 165               | 175               | 190               |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                          | 34                | 40                | 47                | 30                | 35                | 40                |
| 7.                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                                                       | 14                | 17                | 21                | 13                | 16                | 19                |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                     | 20.20             | 19.30             | 18.00             | 21.00             | 20.00             | 18.00             |
|                             | или на 5 км (мин, с)                                                                              | 37.00             | 35.00             | 31.00             | 38.00             | 36.00             | 32.00             |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                                                      | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                         | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              | Без учета времени | Без учета времени | 1.14              |

|                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 10.                                                                                                       | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                                                                 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|                                                                                                           | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18                                                                 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11.                                                                                                       | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                           | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км |    |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   |                                                                                                                           | 11                                                                 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |                                                                                                                           | 6                                                                  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

| №<br>п/п                                                                                          | Виды двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Временной<br>объем в неделю,<br>не менее (мин) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 140                                            |
| 2.                                                                                                | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90                                             |
| 3.                                                                                                | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня                                                                                                                                                                                                                                                                 | 75                                             |
| 4.                                                                                                | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120                                            |
| 5.                                                                                                | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                            | 120                                            |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |

<sup>1</sup> Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

