

БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум»

Согласовано



Утверждаю

Директор БПОУ ВО «Грязовецкий
политехнический техникум»

А.С. Маслов

« » 2018 г



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

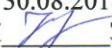
**Специальность: 35.02.07 Механизация сельского
хозяйства**


Форма обучения – заочная

ФОС учебной дисциплины разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства».

Организация – разработчик:
БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум»

Разработчик:
Легчанов А.Г.

Рассмотрен
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, общегуманитарных
и социально-экономических дисциплин
Протокол № 1 от 30.08.2018 г
Председатель ЦК  Зиновьева Е.В.

Согласован
Зам. директора по ОМР
 Ткаченко Е.А.
30 августа 2018 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 35.02.07Механизация сельского хозяйства ,
утвержденного приказом Министерства образования и науки
Российской Федерации от 7 мая 2014 г. N 456

основной профессиональной образовательной программы по
направлению подготовки специальности Механизация 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 и наименование основных показателей оценки результатов (ОПОР)	Код и наименование элемента практического опыта	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
1	2	3	4
ОК.2,3,6		У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека. 32. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. 33. Роль физической культуры в социальном развитии человека. 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.

4. Кодификатор контрольных заданий

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Проектное задание	Учебный проект (курсовой, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный)	1
Реферативное задание	Реферат	2
Расчетная задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, письменный экзамен	3
Поисковая задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание	4
Аналитическая задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание	5
Графическая задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание	6
Задача на программирование	Контрольная работа, Индивидуальное домашнее задание	7
Тест, тестовое задание	Тестирование, письменный экзамен	8
Практическое задание	Лабораторная работа, практические занятия, практический экзамен	9
Экзаменационное задание	Письменный/устный экзамен	10
Ролевое задание	Деловая игра	11
Исследовательское задание	Исследовательская работа	12
Доклад, сообщение		13
Задание на ВКР дипломный проект	Выпускная квалификационная работа СПО	14
Задание на ВКР дипломная работа	Выпускная квалификационная работа СПО	15

5. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств текущего контроля (распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений)

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Код контрольного задания													Количество контрольных заданий по типам							
	ОК 2, 3, 6																				
	У1	У2	З1	З2	З3	З4								1	2	5	8	9	10	11	13
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	9					8											1	1			
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств		9	8														1	1			
Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	9			8													1	1			
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки		9		8													1	1			
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности		9			8												1	1			
2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	9				8												1	1			
2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	9					8											1	1			
2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях		9				8											1	1			
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	9	9			8												1	2			
ИТОГО:																	9	10			

6. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств промежуточного контроля (распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений)

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Код контрольного задания														Количество контрольных заданий по типам								
	ОК 2, 3, 6																						
	У1	У2	З1	З2	З3	З3	З4									1	2	5	8	9	10	11	13
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	9						8												1	1			
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств		9		8															1	1			
Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	9			8															1	1			
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	9		8																1	1			
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности		9				8													1	1			
2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков		9		8															1	1			
2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	9		8																1	1			
2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	9						8												1	1			
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	9			8															1	1			
ИТОГО:																			9	9			

7. Структура банка контрольных заданий ФОС

Код контрольного задания	Тип контрольного задания	Количество контрольных заданий	Время выполнения контрольного задания, час	Общее время выполнения контрольных заданий, час
8	Тест, тестовое задание	18	1	18
9	Практическое задание	19	2	38
Итого:				56

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

№ 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	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)

	лежа на низкой перекладине)	56	15(20)	13(15)	9 (12)
--	-----------------------------	----	--------	--------	--------

9.ТЕСТЫ

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

№ 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 (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (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 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)

№ 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)

№ 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 (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (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 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)

[illegible]

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)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в 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 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

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (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 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

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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 (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 вопросам¹:

- 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)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, 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

¹ 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).

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов