МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
**РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ И ИНФОРМАТИКИ**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## ООД.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности
**09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта**

Ростов-на-Дону.
2026

**ОДОБРЕНО**
На заседании цикловой комиссии
физического воспитания
Протокол № 1 от 31.08.2026 года
Председатель ЦК ФВ П.А. Махаева

**УТВЕРЖДАЮ:**
Зам. директора по УМР
И.В. Подцатова
«16» ноября 2026 г.

Фонд оценочных средств сформирован на основе рабочей программы дисциплины ООД.09 «Физическая культура», разработанной по специальности: 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденную приказом Минпросвещения России от 24.12.2024 № 1025 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем».

Разработчик: Махаева П.А. - преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовский-на-Дону колледж связи и информатики».

Рецензент:

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт фонда оценочных средств

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

3. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4. Фонд оценочных средств для и итоговой аттестации

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств сформирован на основе рабочей программы дисциплины ООД.09 «Физическая культура», разработанной по специальности
09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденную приказом Минпросвещения России от 24.12.2024 № 1025 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем».

## 2. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины, ООД.09 «Физическая культура», подлежащие проверке

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения общих и дисциплинарных результатов, а также создание условий для формирования ОК и ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины ООД.09 «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности
09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

| | | |
|---|---|---|
| ОК 01 выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>готовность к активной деятельности, технологической и социальной направленности;<br>интерес к различным сферам профессиональной деятельности;<br>самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;<br>владеть навыками учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем;<br>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>способность их использования в познавательной и социальной практике; | уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и<br>обороне» (ГТО);<br>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,<br>физического развития и физических качеств; |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;<br><br>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;<br><br>умение использовать средства информационных и коммуникационных<br><br>технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и<br><br>организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;<br>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br><br>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br><br>признавать свое право и право других людей на ошибку; | уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной<br><br>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной<br><br>деятельностью;<br><br>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ОК 06 Проявлять гражданско- | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению, наличие мотивации к обучению и | уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации |

| | | |
|---|---|---|
| патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. | личностному развитию;<br><br>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;<br><br>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;<br><br>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;<br><br>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;<br><br>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; | здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br><br>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной<br><br>деятельностью;<br>владеть физическими упражнениями функциональной направленности их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br><br>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;<br><br>иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению, наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br><br>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность | понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;<br><br>уметь использовать разнообразные формы и виды |

| | | |
|---|---|---|
| поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;<br><br>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;<br><br>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;<br><br>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;<br><br>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; | физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br><br>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной<br><br>деятельностью;<br>владеть физическими упражнениями функциональной направленности их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br><br>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;<br><br>иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины ООД.09 «Физическая культура» раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
|---|---|---|
| ОК 01 выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 профессионально ориентированное содержание<br>Раздел 2, тема 2.1-2.2 | составление словаря терминов, кроссворда;<br>выполнение презентаций по темам;<br>выполнение рефератов по темам;<br>защита рефератов и презентаций;<br>тестирование;<br>выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 профессионально ориентированное содержание,<br>Темы 2.1, 2.2, 2.3<br>Раздел 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5,<br>П -о/с, 2.1, 2.2. 2.3 | составление словаря терминов, кроссворда;<br>выполнение презентаций по темам;<br>выполнение рефератов по темам;<br>защита рефератов и презентаций;<br>тестирование;<br>выполнение учебных нормативов по видам спорта<br>составление комплексов упражнений;<br>нормативы ГТО;<br>творческие работы;<br>выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке;<br>элементы гимнастики, ОФП;<br>легкая атлетика; волейбол; баскетбол; кроссовая подготовка;<br>применять методику развития физических качеств;<br>оценка результатов выполнения практической работы;<br>оценка результатов |

| | | |
|---|---|---|
| | | выполнения практических работ на методико-практических занятиях; |
| ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. | Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Профессионально ориентированное содержание, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Раздел 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, П -о/с, 2.1, 2.2. 2.3 | составление словаря терминов, либо кроссворда; защита презентации/доклада; выполнение самостоятельной работы; составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; составление профессиограммы; заполнение дневника самоконтроля; контрольное тестирование; составление комплекса упражнений; оценивание практической работы; демонстрация -комплекса ОРУ; сдача контрольных нормативов; сдача нормативов ГТО. |
| ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Профессионально ориентированное содержание, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Раздел 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, П -о/с, 2.1, 2.2. 2.3 | составление словаря терминов, либо кроссворда; защита презентации/доклада; выполнение самостоятельной работы; составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; составление профессиограммы; заполнение дневника самоконтроля; контрольное тестирование; составление комплекса упражнений; оценивание практической работы; демонстрация -комплекса ОРУ;сдача контрольных нормативов; сдача нормативов ГТО; |

**3. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**Раздел 1**

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровы образ жизни.

1. Форма проведения: выполнение рефератов, доклад, презентации.

Темы рефератов, докладов, презентаций:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Режим труда и отдыха - залог долголетия.
3. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
4. Формирование культуры здоровья студентов ПОО.
5. Стресс и здоровье.
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки слушателей. Физическая культура как культура в учебном плане специалиста.
7. Научные основы физической культуры.
8. Физическая культура в Древнем Мире.
9. История физической культуры и спорта в Российской империи.
10. Корректирующая гимнастика. Профилактика нарушения осанки.

Тема 1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

1. Форма проведения: выполнение рефератов, доклад, презентации.

Темы рефератов, докладов, презентаций**:**

1. История возникновения Всесоюзного спортивного комплекса ГТО.
2. История возрождения Всероссийского комплекса ГТО.
3.Проблема культуры здоровья современной молодежи.
4. Физическая культура, как фактор здорового образа жизни.
5. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
6. Общая физическая специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт и политика.
9. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
10. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1. Форма проведения: выполнение рефератов, доклад, презентации.
2. Темы рефератов, докладов, презентаций**:**

1. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
2. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
3. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.
4. Социологические методы изучения физической культуры и спорта.
5. Корректирующая гимнастика. Профилактика нарушения осанки.
6. Совершенствование функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
7. Первая помощь при ранах и ушибах.
8. Зарождение Баскетбола в России.
9. История зарождения волейбола в нашей стране.
10. История развития гимнастики в нашей стране.

3. Темы презентаций:

1. Физическая культура как понятие.

- влияние ФК на организм человека;

- влияние ФК на нервную систему;
- влияние ФК на сердечно сосудистую систему;
- возрастные изменения различных функций;
- физические качества человека;
2. Олимпийские игры.
3. История развития спортивных игр.
- история возникновения игры Баскетбол;
- техника игры в Баскетбол;
- история возникновения Волейбола;
- изменения в правилах игры в Волейбол;
- история зарождения игры в мини-футбол;
- правила игры в мини-футбол;
4. Лёгкая атлетика.
5. История плавания.
6. История развития ФК и спорта в России.
7. История развития гимнастики в нашей стране.
8. Физические качества и методы их развития.
9. Показатели тренированности.

**2.1. Критерии оценивания теоретических знаний**

**Требования к реферату:**

Выполняется на основе теоретического раздела программы, содержание излагается авторской речью, с употреблением общепринятой нормативной терминологией;
Основная часть реферата должна содержать, оценки автора, либо точки зрения, имеющиеся в литературе по теме работы;
Последовательность должна соответствовать плану (4-5 разделов);
В заключении даются выводы, обобщения, рекомендации;
К реферату прилагается список использованной при написании литературы;
Средний объем реферата 15 -25 страниц, шрифтом 12-14, лист формата А-4.

| Разделы | Параметры |
|---|---|
| Содержание.<br>1.Доступность и стиль изложения;<br>2.Анализ темы, логическое изложение;<br>3.Объем информации;<br>4.Элементы творчества и оригинальность. | Последовательность и логичность изложения материала;<br>Оригинальность изложения материала, творческий подход к работе;<br>Изложение материала в доступной форме |
| Источники и объем информации | Научность, ссылки на научную литературу.<br>Полезность и актуальность исследования не вызывает сомнения. |
| Оформление, техническое исполнение | Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок;<br>Использование научной терминологии.<br>Наличие ресурсов, подтверждающих данные. |
| Достижение цели реферата | Выводы, сделанные учащимися, свидетельствуют о получении полной информации по данной проблеме;<br>Работа вызвала у учащихся интерес. |

**Критерии оценивания:**

| оценка | Условия при которых выставляется оценка |
|---|---|
| 5 "отлично" | Материал изложен в определенной логической |

| | |
|---|---|
| | последовательности, тема раскрыта полностью. |
| 4 "хорошо" | Тема раскрыта но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| 3 "удовлетворительно" | Тема раскрыта не полностью, допущены существенные ошибки. |
| 2 "неудовлетворительно" | содержание не соответствует теме, нет понимания материала. |

**Требования к презентации.**

1. Содержание.
2. Источники.
3. Дизайн.
4. Техническая часть.
5. Достижение цели исследования.

| Разделы | Параметры |
|---|---|
| Содержание.<br>1.Доступность и стиль изложения;<br>2.Анализ темы, логическое изложение;<br>3.Объем информации;<br>4.Элементы творчества и оригинальность. | Последовательность и логичность изложения материала;<br>Анализ и оценка данных версий.<br>Оригинальность изложения материала, творческий подход к работе;<br>Изложение материала в доступной форме |
| Источники информации | Научность, ссылки на научную литературу, труды историков.<br>Полезность и актуальность исследования не вызывает сомнения.<br>. |
| Техническая часть | Использование научной терминологии.<br>Наличие ресурсов, подтверждающих данные. |
| Дизайн | Точный план для создания полной презентации;<br>Использование рисунков, слайдов, соответствующих содержанию темы исследования;<br>Использование различных способов выделения информации, многообразие шрифтов, привлекательность заголовков; |
| Достижение цели исследования | Выводы, сделанные учащимися, свидетельствуют о получении полной информации по данной проблеме; |

**Критерии оценивания презентации**

| оценка | Условия при которых выставляется оценка |
|---|---|
| 5 "отлично" | Материал изложен в определенной логической последовательности, тема раскрыта полностью. |
| 4 "хорошо" | Тема раскрыта но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| 3 "удовлетворительно" | Тема раскрыта не полностью, допущены существенные ошибки. |

**Раздел 2. Практический раздел. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.**

1. Форма проведения: практическое занятие.

2. Раздел профессионально ориентированного содержания программы

Содержание прикладного модуля включает профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) и элементы гимнастики, направлен на развитие физических качеств специалиста.

Однообразная сидячая работа, ограниченная амплитуда рабочих движений или однообразные движения приводят к возникновению сутулости, искривлению позвоночника, заболеванию верхних и нижних конечностей, ухудшению кровообращения. Боли в спине и конечностях, плохое самочувствие, головокружение и ухудшение зрения. Во избежание подобных проблем и направлен этот раздел и в целом рабочая программа.

Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности. Развитие выносливости; силы; силовой выносливости; координационных способностей. Формирование и совершенствование профессионально - прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды**.**

3. Задания практико-ориентированного содержания

1. составить профессиограмму выбранной профессии/специальности**.**

| Группа труда | Рабочее положение | Рабочие движения | Основные функциональные системы | Неблагоприятные внешние условия | Профессиональные заболевания |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Критерии оценивания профессиограммы.

| **Оценка "5"** | **Оценка "4"** | **Оценка "3"** | **Оценка "2"** |
|---|---|---|---|
| Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное. | Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов не полное. | Даны ответы на 50% поставленных вопросов, содержание ответов не полное. | Даны ответы меньше 50% поставленных вопросов, содержание ответов краткое. |

2. Разработать конспект производственной гимнастики.

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка 5-7 упражнений.

Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать предметы и инвентарь

| № | Описание упражнения | дозировка | Графическое упражнение (фото) | Организационно методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | И.П. -<br>1-<br>2-<br>3-<br>4-<br>И т.п. | 6-8 раз | | Спина прямая, руки на поясе. |

Текущий контроль осуществляется и в форме контроля выполнения творческих заданий (реферат, доклад), устного ответа, письменного тестирования.

**Раздел 3. Контрольные учебные нормативы по видам спорта.**

1. Форма проведения: практические занятия.

2. учебные контрольные нормативы по видам спорта:

Учебные нормативы по легкой атлетике и кроссовой подготовке:

| № | Учебный норматив | 1 курс | |
|---|---|---|---|
| 1 | Бег 30 м | Юноши | девушки |
| | | «5»\ «4»\ «3» | «5»\ «4»\ «3» |
| | | 4.6\4.8\5.0 | 5.2\5.4\5.6 |
| 2 | Бег 60 м | 8.8\9.0\9.4 | 9.6\9.8\10.0 |
| 3 | Бег 100 м | 14.2\14.4\15.0 | 17.6\17.8\18.2 |
| 4 | Бег 200 м | 28.8\30.2\30.8 | 32.0\33.0\34.0 |
| 5 | Бег 400 м | 1.20\1.30\1.35 | 1.35\1.45\2.00 |
| 6 | Бег 800 м | 2.55\3.10\3.20 | 3.25\3.35\4.00 |
| 7 | Бег 1000 м | 3.20\3.35\3.45 | 3.45\4.00\4.10 |
| 8 | Бег 2000 м | 7.10\7.30\8.00 | 10.30\11.00\11.30 |
| 9 | Бег 3000 м | 13.00\14.00\15.00 | Без учета времени |
| 10 | Марш-бросок 6000м | 40 \45\50 мин | ---------- |
| 11 | Метание гранаты 700 гр<br>500 гр | 35 м\30м\25м | <br>25м\20м\15м |
| 12 | Прыжок в длину с\м | 2.10\2.00\1.90 | 1.80\1.70\1.60 |
| 13 | тройной прыжок в длину с\м | 7м\6м\5м | 5м\4м\3м |
| 14 | Челночный бег 4х9 м | 10.8\11.0\11.2 | 11.0\11.2\11.4 |
| 15 | Челночный бег 2х9+2х18 | 10.6\10.8\11.0 | 11.0\11.2\11.4 |
| 16 | Челночный бег с кеглями 4х9 м | 10.6\10.8\11.0 | 10.8\11.0\11.2 |
| 17 | Тест Купера (12 мин) простой | Бег в течение 12 мин | Бег в течение 12 мин |
| 18 | Тест Купера (спорт площ.) | 35\30\27 кругов | 30\25\23 кругов |
| 19 | Эстафетный бег | | |

Учебные нормативы по Спортивным играм: Баскетбол.

| № | Учебные нормативы | | |
|---|---|---|---|
| | | юноши | девушки |
| | | «5»\ «4»\ «3» | «5»\ «4»\ «3» |
| | | 11 \13\14 сек | 13\15\16 сек |
| 2 | Ведение мяча левой рукой 2х18 м | 12\14\16 сек | 15\17\18 сек |
| 3 | Ведение мяча с обводкой, попеременно | 15\17\19 сек | 17\19\20 сек |
| 4 | Броски в кольцо с 2 м из 10 бросков | 5\4\3 | 5\4\3 |
| 5 | Штрафные броски из 10 бросков | 4\3\2 | 3\2\1 |
| 6 | Броски в кольцо с правой и левой стороны от трапеции | 3\2\1 | 3\2\1 |
| 7 | 3-х очковые броски за 3 мин. | 3\2\1 | 2\1\0 |
| 8 | 3-х очковые броски из 10 | 2\1\0 | 1 |
| 9 | Ведение 2 шага бросок в кольцо; с 2-ух сторон 3 попытки | 2\1\0 | 1\0 |

Учебные нормативы по Спортивным играм: Волейбол.

| № | Учебные нормативы | | |
|---|---|---|---|
| | | юноши | девушки |
| | | «5»\ «4»\ «3» | «5»\ «4»\ «3» |
| | | 15\10\7 | 15\10\7 |
| 2 | Двумя руками снизу над собой | 10\7\5 | 10\7\5 |
| 3 | Чередуя прием сверху и снизу двумя руками над собой | 10\7\5 | 10\7\5 |
| 4 | Вне сетки, передача мяча в парах | 20\15\10 | 20\15\10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | двумя руками сверху | | |
| 5 | Вне сетки, двумя руками снизу, передачи в парах | 15\10\7 | 15\10\7 |
| 6 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху | 20\15\10 | 20\15\10 |
| 7 | Передачи в парах через сетку двумя руками снизу | 15\10\7 | 15\10\7 |
| 8 | Учебная игра в кругу 4-6 человек | 20\15\10<br>30\20\10 | 20\15\10<br>30\20\10 |
| 9 | Подача мяча одной рукой снизу из 10 | 5\4\3 | 5\4\3 |
| 10 | Подача мяча одной рукой сверху из 10 | 5\3\2 | 5\3\2 |
| 11 | Прием подачи мяча из 5 | 4\3\2 | 4\3\2 |
| 12 | Действия в игре 3х3 и 6х6 | | |

Учебные нормативы по Элементам гимнастики: Общая Физическая Подготовка.

| № | Учебные нормативы | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Поднимание туловища на тренажере кол-во раз | | |
| | | юноши | девушки |
| | | «5»\ «4»\ «3» | «5»\ «4»\ «3» |
| | | 25\20\15 | 20\15\10 |
| 2 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20\15\10 | 10\7\5 |
| 3 | Поднимание коленей к груди в висе | 20\15\10 | 20\15\10 |
| 4 | Приседания на одной ноге «пистолеты» | 10\7\5 | 10\7\5 |
| 5 | Поднимание туловища на тренажере за 30 сек. | 20\15\12 | 20\15\12 |
| 6 | Поднимание ног до 90 гр. В висе на г\стенке | 20\15\10 | 20\15\10 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 12\7\5 | -------- |
| 8 | Подтягивание на низкой перекладине | ---------- | 20\15\10 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине «лесенка» | 7\5\4 | ---------- |
| | | 20\10\5 | ------ |
| | | ---------- | 10\7\5 |
| 11 | Прыжки через скакалку за 30 сек | 60\55\50 | 70\60\55 |
| 12 | Прыжки через скакалку на двух ногах по 100 раз кол-во подходов | 5\4\3 | 5\4\3 |
| 13 | Сгибание рук в упоре на параллельных стойках | 15\10\7 | 7\5\3 |

**Критерии оценки учебных нормативов по видам спорта**

- Результативность физического упражнения (спортивный результат);
- Параметры эталонной техники;
- Разница между реальным результатом и возможным.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка их осуществляются с использованием следующих форм и методов

- Специфических:

1. Строго регламентированного упражнения;
2. Игрового метода;

3. Соревновательного метода;

Общепедагогических:

1. Словесный метод;
2. Метод наглядного воздействия;

Урочные и неурочные формы занятий.

**Критерии оценивания практических знаний.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используют следующие методы: наблюдение; вызов для показа выполнения упражнения, контрольного норматива по видам спорта; комбинированный метод, в том числе и в ходе спортивных или подвижных игр.

**Уровень владения техникой упражнения.**

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения является способность выполнять двигательное действие рациональным способом. С учетом полученных знаний.

| оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| 5 "отлично" | Движения или элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без усилий и напряжения, уверенно, соблюдением всех требований, обучающийся понимает сущность движения. Может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. |
| 4 "хорошо" | Движения или отдельные элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверено; в выполнении содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. |
| 3 "удовлетворительно" | Движения или отдельные элементы выполнены в основном правильно, но не достаточно точно, с некоторым напряжением, в выполнении допущены ошибки или одна грубая; |
| 2 "неудовлетворительно" | Движения или элементы выполнены не правильно, допущены грубые ошибки. |

**Уровень физической подготовленности.**

Контроль физической подготовленности по развитию двигательных качеств осуществляется с учетом медицинских показаний и принадлежности обучающихся к той или иной медицинской группе.

При оценивании уровня физической подготовки выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритет темп роста результата. Достижение положительной динамики в результатах при условии систематических занятий дает основание для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физподготовки может использоваться метод практического контроля в форме учебных нормативов (тестирования).

| оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| 5 "отлично" | Уровень физической подготовки соответствует высокому уровню развития двигательных качеств. |
| 4 "хорошо" | Уровень физической подготовки соответствует среднему уровню развития двигательных качеств или наблюдается темп прироста результата. |
| 3 "удовлетворительно" | Уровень физической подготовки ниже среднего уровня развития двигательных качеств или наблюдается темп прироста результата. |
| 2 "неудовлетворительно" | Уровень физической подготовки соответствует низкому уровню развития двигательных качеств. Обучающийся |

| | |
|---|---|
| | пытался выполнить учебный норматив |

**Тестовые задания по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**1. Продолжите определение:**
**«Физическая культура – это часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области…**
a) Физического совершенствования человека;
b) Накопления опыта;
c) Совершенствования условий труда;
**2. Какие упражнения должны включаться в комплекс гигиенической гимнастики в начале?**
a) Упражнения на корректировку осанки;
b) Силовые упражнения;
c) Упражнения на растяжку;
**3. Физическая подготовленность человека характеризуется:**
a) Степенью развития основных физических качеств;
b) Степенью развития мышечной массы;
c) Развитием физического качества - быстрота;
**4. Существует ли связь между физическими качествами и формированием двигательных навыков:**
a) Да;
b) Нет;
c) Частичная;
**5. Что вы понимаете под выражением «мышечный насос»?**
a) Он способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу;
b) Помогает обменным процессам организма;
c) Помогает обеспечивать правильную осанку;
**6. Что такое гибкость?**
a) Это способность выполнять движения широкой амплитуды;
b) Это способность выполнять упражнения с максимальным весом;
c) Это способность выполнять упражнения с максимальной скоростью;
**7. Ходьба –это:**
a) Циклические движения умеренной интенсивности;
b) Циклические движения имеющие фазу полёта;
c) Способ передвижения, при котором ноги после толчка полностью отрываются от земли;
**8. Чемпионат мира по футболу проводится:**
a) 1 раз в 4 года;
b) 2 раза в 4 года;
c) Каждый год;
**9. Естественным способом передвижения человека является**:
a) Ходьба;
b) Бег;
c) Прыжки;
**10. Какой спортивный снаряд толкают?**
a) Ядро;
b) Гранату;
c) Молот;
**11. Какое физическое качество развивают длительным бегом?**
a) Выносливость;
b) Скорость;
c) Силу;
**12. Какое физическое качество необходимо прыгуну с "шестом" больше всего?**
a) Прыгучесть;

b) Сила;
c) Скорость;

**13. Какие дистанции считаются короткими в легкой атлетике?**

a) до 400 м;
b) до 1000 м;
c) до 100 м;

**14. Какое физическое качество необходимо бегуну на короткие дистанции?**

a) Скорость;
b) Выносливость;
c) координация;

**15. Какой вид спорта называют «королевой»?**

a) Легкую атлетику;
b) Гимнастику;
c) Фигурное катание;

**16. Укажите родину баскетбола:**

a) США;
b) Германия;
c) Англия;

**17. Что такое фол в баскетболе?**

a) Персональная ошибка;
b) Ложное действие;
c) место на площадке;

**18. Что такое штрафной бросок?**

a) Наказание за техническую ошибку;
b) Бег с мячом;
c) минутный перерыв;

**19. Укажите размеры баскетбольной площадки?**

a) 28*15 м;
b) 30*15 м;
c) 40*25 м;

**20. Сколько игроков на площадке в одной команде играют в баскетбол?**

a) 5;
b) 6;
c) 10;

**21. Как переводится название игры – стритбол?**

a) Уличный мяч;
b) Мяч в поле;
c) Мяч и палка;

**22.В чем основное отличие баскетбола от стритбола?**

a) В количестве игроков;
b) В размере мяча;
c) В судействе;

**23. Сколько человек играет в стритбол?**

a) 3 х 3;
b) 6 х 6;
c) 5 х 5;

**24. В каком году XXI века Олимпиада проводилась в США?**

a) 2002 г;
b) 2000 г;
c) 2006 г;

**25. В какой стране проводилась Летняя Олимпиада конца XX века?**

a) Австралия;
b) Бельгия;
c) Россия;

**26. Проводилась ли когда-нибудь Олимпиада в СССР?**
a) 1980 г;
b) Никогда;
c) 1968 г;
**27. В каком году Олимпиада не проводилась по политическим соображениям?**
a) 1940 г;
b) 1976 г;
c) 1980 г;
**28. В какой стране проводился финал чемпионата мира по футболу 2002г?**
a) Япония;
b) Германия;
c) Англия;
**29. Какая страна стала чемпионом мира по футболу 2002 г?**
a) Бразилия;
b) Англия;
c) Германия;
**30. В финале чемпионата мира 2002 г по футболу встречались:**
a) Бразилия – Германия;
b) Бразилия – Украина;
c) Россия – Япония;
**31. В каком городе проводились Зимние игры 2002 г?**
a) Солт – Лейк – Сити;
b) Нагано;
c) Калгари;
**32. В какой стране мира проходили XX Зимние Олимпийские игры?**
a) Италия;
b) Россия;
c) Греция;
**33. В каком году Олимпийские игры проводились в Москве?**
a) 1980 г;
b) 1976 г;
c) 2000 г;
**34. Какой зверь был талисманом сборной команды СССР на Олимпийских играх в Москве?**
a) Медведь;
b) Лиса;
c) Заяц;
**35. На XX Олимпийских играх в Турине, какой зверек был талисманом сборной России?**
a) Чебурашка;
b) Медведь;
c) Лиса;
**36. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**
a) Греция;
b) Италия;
c) Япония;
**37. Самый знаменитый олимпиец в мифах Древней Греции?**
a) Геракл;
b) Аполлон;
c) Нарцисс;
**38. В какую страну в 1984 году на Олимпийские игры не поехала сборная СССР?**
a) США;
b) Германия;
c) Китай;
**39. Сколько игроков на одной площадке играют в волейбол?**
a) 6;

b) 10;
c) 3;

**40. Укажите размеры волейбольной площадки:**

a) 9*18 м;
b) 10*15 м;
c) 15*20 м;

**41. Где играют в пляжный волейбол?**

a) На песке;
b) На траве;
c) В спортивном зале;

**42. Какая самая сложная подача в волейболе?**

a) Верхняя;
b) Боковая;
c) Нижняя;

**43. Какое качество необходимо гимнасту при выполнении упражнения на бревне?**

a) Ловкость;
b) Сила;
c) Гибкость;

**44. Что такое гибкость?**

a) Движения широкой амплитуды;
b) Циклические движения;
c) Возможность выполнять длительную работу;

**45. Какой вклад внес Пьер де Кубертен в развитие Олимпийского движения?**

a) Возродил Олимпийские игры;
b) Придумал новый вид спорта;
c) Отменил Олимпийские игры;

**46. В каком веке создали Международный Олимпийский комитет?**

a) XIX в;
b) XX в;
c) XXI в;

**47. Сколько колец на Олимпийском флаге?**

a) 5;
b) 7;
c) 3;

**48. Назовите фамилию первого Олимпийского чемпиона России:**

a) Н. Панин-Коломенкин;
b) А. Васильев;
c) С. Чугункин;

**49. Сколько золотых медалей завоевала Россия на Зимних Олимпийских играх в Турине?**

a) 8;
b) 12;
c) 5;

**50. В каком виде спорта женская сборная страны сделала подарок всем мужчинам к 23 февраля, завоевав золотые награды Олимпиады 2006 г?**

a) Биатлон;
b) Лыжные гонки;
c) Фристайл;

**51.Какой фигурист нашей страны был признан на Олимпиаде в Турине: «Фигурист с другой планеты»?**

a) Е. Плющенко;
b) И. Климкин
c) А. Ягудин;

**52. Какая страна является родиной волейбола?**

a) США;

b) Англия;
c) Бразилия;

**53. Какая страна является родиной футбола?**

a) Англия;
b) Россия;
c) Корея;

**54.Со скольки метров пробивается пенальти?**

a) с 11 м;
b) с 5 м;
c) с 20 м;

**55. Сколько игроков на поле в одной футбольной команде?**

a) 11;
b) 20;
c) 10;

**56.Какой частью тела запрещено играть в футболе?**

a) Рукой;
b) Головой;
c) Ногой;

**57. Самый быстрый способ плавания?**

a) Кроль;
b) Брасс;
c) Баттерфляй;

**58. Известный Олимпийский чемпион по плаванию, герой фильма «Тарзан»?**

a) Дж. Вейсмюллер;
b) А. Попов;
c) К. Ортур;

**59. Какой длины дорожка стандартного плавательного бассейна?**

a) 50 м;
b) 30 м;
c) 100 м;

**60. С чего принимают старт спортсмены, принимающие участие в соревнованиях по плаванию?**

a) С тумбочки;
b) С вышки;
c) Со стула;

**61. Укажите гигиенический минимум пловца:**

a) Мыло, полотенце, мочалка, сменная обувь;
b) Мыло, одеколон, шампунь, фен;
c) Шампунь, полотенце, фен;

**62. Укажите вид гимнастики, в которой занимаются на снарядах?**

a) Спортивная;
b) Художественная;
c) Ритмическая;

**63. В какой гимнастике работал Заслуженный тренер СССР В. Расторопский?**

a) Спортивной;
b) Прикладной;
c) Ритмической;

**64. Каким видом спорта занимался президент Российской Федерации В.В. Путин?**

a) Дзю-до;
b) Плаванием;
c) Гимнастикой;

**65. Какая страна является родоначальницей хоккея с шайбой?**

a) Канада;
b) Россия;

c) США;
**66. Как еще называют хоккей с мячом?**
a) «Русский хоккей»;
b) «Канадский хоккей»;
c) «Большой хоккей»;
**67. В.А. Фетисов занимался:**
a) Хоккеем;
b) Лыжами;
c) Греблей;
**68.Когда впервые была введена традиция зажжения Олимпийского огня?**
a) 1928 г;
b) 1908 г;
c) 1912 г;
**69. Какой Римский император в 394 г.н.э. запретил олимпийские игры?**
a) Феодосий I;
b) М. Аврелий;
c) Ю. Цезарь;
**70. Укажите самую короткую дистанцию на соревнованиях по легкой атлетике:**
a) 100 м;
b) 200 м;
c) 50 м;
**71. Какая страна является родоначальницей дзю-до?**
a) Япония;
b) Корея;
c) Китай;
**72. Какую спортивную игру напоминает русская народная игра «Лапта»?**
a) Бейсбол;
b) Гандбол;
c) Хоккей;
**73. Существует ли вид спорта, в котором не принимали участие женщины?**
a) Нет;
b) Сумо;
c) Тяжелая атлетика;
**74. Знаменитый штангист 8-кратный рекордсмен мира, проживающий в г. Шахты Ростовской области**:
a) В. Алексеев;
b) Жаботинский;
c) Ю. Власов;
**75. Укажите борцовскую династию Ростовской области, один из которых является Олимпийским чемпионом:**
a) Самургашевы;
b) Карелины;
c) Ярыгины;
**76. Кто из первых известных спортсменов был удостоен звания Герой Советского Союза?**
a) Чемпион СССР в лыжных гонках 1939г. В Мягков;
b) Трехкратная чемпионка СССР 1938 и 1941гг. Л. Кулакова;
c) Боксер ЗМС СССР Н. Королев;
**77. Кто из наших футболистов получил звание лучшего футболиста Европы 1963 г.?**
a) Л. Яшин;
b) В. Понедельник;
c) Н. Старостин;
**78. В каком городе-герое установлен барельеф спортсменам-футболистам, геройски проявившим себя в годы оккупации немецко-фашистскими войсками?**
a) Киеве;

b) Керчи;
c) Ленинграде;

**79. Чем занимался Олимпийский чемпион 1932г. Я. Кусочинский, расстрелянный гитлеровцами в Польше в 1940 году?**

a) Бегом;
b) Плаванием;
c) Лыжами;

**80. Укажите основные элементы физической культуры:**

a) Физические упражнения, соревнования, закаливание организма, Физический труд и активный отдых;
b) Физические упражнения, туризм, гигиена труда и быта;
c) Физические упражнения, соревнования, туризм;

**81. Укажите основные факторы, под влиянием которых формируется правильная осанка:**

a) Развитие основных мышечных групп, формирование двигательных навыков;
b) Формирование двигательных навыков;
c) Условия гигиенического воспитания ребенка;

**82. Отклонение от нормальной осанки принято называть:**

a) Нарушением или дефектом осанки;
b) Заболеванием;
c) Дефектом осанки;

**83. Физкультурные паузы проводятся:**

a) Во время учебного дня;
b) До занятий;
c) Утром;

**84. В какой стране мира проводились Летние Олимпийские игры 2008 года?**

a) Китае;
b) России;
c) Франции;

**85. В какой стране прошли Зимние Олимпийские игры 2010 года?**

a) Канаде;
b) Мексике;
c) Норвегии;

**86.Основатель борьбы самбо?**

a) В.С. Ощепков
b) Н. Озеров
c) П. Иванов

**87. В какой стране прошли Зимние Олимпийские игры 2014 года?**

a) Канада;
b) Россия;
c) США;

**88. В каком городе проводились XXII Зимние Олимпийские игры?**

a) Минск;
b) Сочи;
c) Лондон;

**89.Какое место сборная России заняла в неофициальном зачете на Зимних Олимпийских играх в Сочи?**

a) 1 место;
b) 5 место;
c) 7 место;

**90. В какой стране проводились Зимние Олимпийские игры 2018 года?**

a) Канада;
b) Южная Корея;
c) Китай;

**91. В какой стране проходили летние олимпийские игры 2020 года?**
a) Япония;
b) Южная Корея;
c) Китай;
**92. Назовите страну, где состоялись Зимние Олимпийские игры 2022 года?**
a) Франция;
b) Россия;
c) Китай;
**93.Укажите страну, где планируют провести летние Олимпийские игры 2028 года?**
a) Франция;
b) Канада
c) Китай;
**94. Компонентами здорового образа жизни являются:**
a) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек;
b) Походы в ночной клуб;
c) Прием энергетических коктейлей;
**95. Как двигательная активность влияет на организм?**
a) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
b) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
c) Понижает выносливость и работоспособность;
d) Уменьшает количество лет;
**96. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**
a) 2 часа;
d) 4 часа;
c) 1 час;
d) 10 минут;
**97. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?**
a) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год;
b) XVII О.И. – Рим, 1960 год;
c) XIV О.И. – Лондон, 1948 год;
**98. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:**
a) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год;
b) XVIII О.И.- Токио, 1964 год;
c) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год;

**4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации.**

1. Форма проведения: практическое занятие (контрольные вопросы)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК "Готов к труду и обороне" и ответа на контрольный вопрос.

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**
**IV. СТУПЕНЬ**
**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

| | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| | | Бронза | Серебро | Золото | Бронза | Серебро | Золото |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| | Или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Бег на 2000 м (мин,с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| | Или бег на 3000 м (мин,с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| | Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| | Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +5 | +15 |

**Нормативы испытаний (тестов)**
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**
**IV. СТУПЕНЬ**
**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

| | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| | | Бронза | Серебро | Золото | Бронза | Серебро | Золото |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| | Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метания мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |

**Нормативы испытаний (тестов)**
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**
**IV. СТУПЕНЬ**
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

| | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** |
|---|---|---|

| | | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Бронза | Серебро | Золото | Бронза | Серебро | Золото |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| | Или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| | Или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| | Или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| | Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | Или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| | Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |

**Нормативы испытаний (тестов)**
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**
**IV. СТУПЕНЬ**
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

| | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| | | Бронза | Серебро | Золото | Бронза | Серебро | Золото |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| | Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метания спортивного | 27 | 29 | 35 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | снаряда весом 700 г (м) | | | | | | |
| | Весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах 3 км (мин,с) | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| | 5 км (мин,с) | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| | Или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| | 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |

**Нормативы испытаний (тестов)**
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**
**IV. СТУПЕНЬ**
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

| | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| | | Бронза | Серебро | Золото | Бронза | Серебро | Золото |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | | | | | |

**Дифференцированный зачет по учебной дисциплине ООД.09 «Физическая культура» складывается:**

При соблюдении студентом основных принципов ФК:

- систематичность и регулярность;
- сознательность и активность;
- непрерывность процесса физического воспитания;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания;
- доступность и индивидуализация;

2. «Н/А – не удовлетворительно» - студент занимался менее 70% учебного времени;

1. «3 – удовлетворительно» - студент занимался 70% учебного времени, выполнил контрольные нормативы по видам спорта на «3» и не регулярно посещал спортивные секции по видам спорта;
2. «4 – хорошо» - студент занимался более 70% - 85% учебного времени, выполнил контрольные нормативы по видам спорта на «4» и «5», электронное тестирование, реферат, и регулярно занимался в спортивных секциях по видам спорта, принимал по возможности. Участие в спортивных мероприятиях;
3. «5 – отлично» - студент занимался 85% - 100% учебного времени, выполнил контрольные нормативы по видам спорта на «4» и «5», электронное тестирование, регулярно занимался в спортивных секциях по видам спорта, принимал участие в спортивных мероприятиях.