

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Альметьевский торгово-экономический техникум»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «АТЭТ»  
З.Г. Мустафина  
«27» 08 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

2021г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1565.

Организация-разработчик: ГАПОУ «АТЭТ»

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин

от « 03 » 06 2021 г. Протокол № 6

Председатель ЦК общеобразовательных дисциплин  Р.Н. Мухаметчина

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

от « 10 » 06 2021 г. Протокол № 6

Председатель Методического совета  Р. Х. Гаррапова

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура рассмотрен и принят Педагогическим советом

от « 27 » 08 2021 г. Протокол № 1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ                                                                        | 5  |
| 2. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И<br>МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ | 8  |
| 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.                                                        | 8  |
| 3.1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ                                     | 8  |
| 3.2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br>АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ         | 12 |

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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

ФОС по учебной дисциплине является неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы среднего-профессионального образования и обеспечивает повышение качества образовательного процесса в техникуме.

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающихся установленных результатов обучения.

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности, защите комплексов упражнений. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Таблица

| <b>Результаты обучения<br/>(освоения, умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Общие компетенции<br/>(ОК)</b> | <b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> | <b>Формы и методы контроля и оценки результата обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | ОК 08                             | ЛР 9                                                         | Промежуточная аттестация в форме зачет/не зачет и дифференцированного зачета. Ведение дневника самонаблюдения;                                                                                                                                                                                              |
| В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать:<br>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                     | ОК 08                             | ЛР 9                                                         | Тестирование контрольных нормативов: Лёгкая атлетика - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | лёгкой атлетики.<br>Спортивные игры:<br>техники базовых<br>элементов,<br>техники спортивных<br>игр (броски в кольцо,<br>подачи, передачи),<br>техничко-тактических<br>действий обучающихся<br>в ходе проведения<br>контрольных<br>соревнований по<br>спортивным играм,<br>выполнения<br>обучающимися<br>функций судьи,<br>самостоятельного<br>проведения<br>обучающимися<br>фрагмента занятия с<br>решением задачи по<br>развитию физического<br>качества средствами<br>спортивных игр. ППФП.<br>Наблюдение за<br>выполнением<br>практических заданий.<br>Тестирование<br>целесообразности<br>использования средств<br>физической культуры в<br>режиме нагрузки и<br>отдыха. |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» предусматривает использование накопительной системы оценивания:

- текущий контроль – оценки за месяц;
- промежуточный контроль – дифференцированный зачет.

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация):

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

Основные понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура; влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека; роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; формы занятий физическими упражнениями в режиме дня специалиста.

Оперировать основными понятиями, связанными с физической культурой и спортом; подбирать упражнения для комплексов восстановительной гимнастики; проводить оценку состояния своего организма.

Грамотно использовать основные понятия, связанные с физической культурой и спортом.

Составлять комплексы упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Проводить простейшее тестирование состояния своей физической подготовленности.

Защищать составленный комплекс упражнений.  
Тестирование состояния физической подготовленности.

### 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

##### 3.1.1. Лёгкая атлетика.

- техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;
- виды эстафет, правила передачи эстафеты;
- техника спортивной ходьбы;
- техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

Раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;

- выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
- стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
- осуществлять передвижение спортивной ходьбой; выполнять прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- бегать на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; правильная раскладка сил на дистанциях;
- эстафетный бег;
- демонстрация техники спортивной ходьбы;
- правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

Выполнение контрольных нормативов (таблица 1) и сдача норм ГТО 5 ступень (приложение 1):

Таблица 2

| Вид                               | Юноши  |       |       | Девушки |       |       |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                   | 3      | 4     | 5     | 3       | 4     | 5     |
| Бег 100 м                         | 15,2с  | 14,6с | 14,2с | 18,2с   | 17,2с | 16,2  |
| Бег 3000 м                        | 14 мин | 13.40 | 13.20 | -       | -     | -     |
| Бег 2000 м                        | -      | -     | -     | 12.00   | 11.40 | 11.20 |
| Прыжок в длину с места            | 200    | 220   | 245   | 165     | 185   | 195   |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 100    | 110   | 120   | 120     | 130   | 135   |



|                                                                                   |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Подтягивание:<br>юноши - на<br>высокой<br>перекладине,<br>девушки – на<br>низкой. | 8  | 10 | 12 | 12 | 15 | 20 |
| Поднимание<br>туловища с<br>положения лежа<br>за 1 минуту                         | 35 | 40 | 50 | 30 | 35 | 40 |

### 3.1.2. Спортивные игры.

- техника безопасности во время занятий спортивными играми;
- техника выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- правила спортивных игр; тактику игры в защите и нападении.
- выполнение основных элементов спортивных игр:

1) Баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча.

2) Волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование.

- соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми;
- правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре;
- выполнение контрольных нормативов (таблица 3):

Таблица 3

| Вид                                                                                         | Юноши                                             |                                                             |                                                              | Девушки                                                       |                                                  |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                             | 3                                                 | 4                                                           | 5                                                            | 3                                                             | 4                                                | 5                                                           |
| Волейбол:<br>передача мяча<br>в парах через<br>сетку                                        | 8                                                 | 10                                                          | 12                                                           | 6                                                             | 8                                                | 10                                                          |
| верхняя прямая<br>подача (6<br>подач)                                                       | 3                                                 | 4                                                           | 5                                                            | 2                                                             | 3                                                | 4                                                           |
| Баскетбол:<br>Атака кольца с<br>использование<br>м 2-шажной<br>техники (3<br>атаки кольца); | Выполнен<br>ие техники<br>без<br>забитых<br>мячей | Точное<br>выполне<br>ние<br>техники<br>+1<br>забитый<br>мяч | Точное<br>выполнен<br>ие<br>техники<br>+2<br>забитых<br>мяча | Допускает<br>ся одна<br>ошибка в<br>выполнен<br>ии<br>техники | Точное<br>выполнен<br>ие без<br>забитых<br>мячей | Точное<br>выполнен<br>ие<br>техники<br>+1<br>забитый<br>мяч |
| Штрафной<br>бросок (10)                                                                     | 3                                                 | 4                                                           | 5                                                            | 2                                                             | 3                                                | 4                                                           |

|          |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|--|--|
| бросков) |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|--|--|

### 3.1.3. Гимнастика:

- техника безопасности во время занятий гимнастикой;
- особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач;
- метод развития силовых качеств и гибкости посредством круговой тренировки.
- составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач; - применение методов регулирования нагрузки;
- выполнение акробатических упражнений: юноши (кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок назад в упор лежа ноги врозь, стойка на голове и руках, прыжок ноги врозь), девушки (равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, прыжок ноги врозь);
- использование метода круговой тренировки для самостоятельных занятий;
- контрольные нормативы (таблица 4):

Таблица 4

| Вид                                                               | Юноши |    |     | Девушки |     |     |
|-------------------------------------------------------------------|-------|----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                   | 3     | 4  | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту                                 | 80    | 90 | 100 | 90      | 100 | 110 |
| Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой | 8     | 10 | 12  | 12      | 15  | 20  |
| Поднимание туловища с положения лежа за 1 минуту                  | 35    | 40 | 50  | 30      | 35  | 40  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                            | 15    | 20 | 25  | 10      | 12  | 15  |
| Степ (поднимание на возвышенность высотой 30см за 1 минуту)       | 40    | 45 | 52  | 35      | 40  | 48  |
| Комплекс акробатических упражнений (из 10 баллов)                 | 6     | 8  | 10  | 6       | 8   | 10  |

### 3.1.4. Лыжная подготовка

- техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой;
- техника лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового; технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов; распределение сил по дистанции;
- выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
- выполнение контрольных нормативов (таблица 5):

Таблица 5

| Вид                                                    | Юноши |       |       | Девушки |       |       |
|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                        | 3     | 4     | 5     | 3       | 4     | 5     |
| Прохождение дистанции:<br>юноши 5 км,<br>девушки 3 км. | 27.30 | 26.30 | 25.30 | 20.30   | 19.30 | 17.30 |

### 3.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета. Место выполнения: в спортивном зале и на стадионе.

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
  - оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
  - оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
  - оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.
- выполнение контрольных нормативов (таблица 5) и сдача норм ГТО (таблица 6):

Таблица 6

| Вид                                                        | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|------------------------------------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|                                                            | 3     | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| Челночный бег 3х10м                                        | 7,9   | 7,6  | 6,9  | 8,9     | 8,7  | 7,9  |
| Прыжки через скакалку за 2 мин.                            | 120   | 150  | 180  | 130     | 160  | 190  |
| Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек.            | 15    | 20   | 25   | 10      | 15   | 20   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест.             | 8     | 9    | 10   | 5       | 6    | 7    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | 6     | 8    | 13   | 7       | 9    | 16   |
| Метание гранаты (юноши 700гр, девушки 500гр.)              | 27    | 29   | 35   | 13      | 16   | 20   |
| Бег на 500м – девушки, 1000м - юноши                       | 4.00  | 3.45 | 3.20 | 2.45    | 2.15 | 2.00 |

### **3.2.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала, лыжной базы.

#### **Спортивный зал**

Рабочее место преподавателя  
В/Тренажер 680  
Подставка для гантелей Parabody  
Пресс-скамья ProteusPb 2380  
Силовой тренажер Weider 214  
Скамья для прессы BodySoldW  
Стойка для дисков ParabodyТрениров  
Тренажер Torneo-Athletic  
Электрическая беговая дорожка TorneoLinia  
Электрический эргометрReebokRe2  
Мяч волейбольный «Gala»  
Мяч волейбольный  
Мяч футбольный «Selekt»  
Мяч баскетбольный  
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический  
Гимнастические коврики  
Гимнастическая стенка  
Гимнастические маты  
Мяч гимнастический  
Фитнес бол  
Мишень для дартс  
Лыжи  
Лыжные палки  
Сетка волейбольная  
Теннисный стол  
Гимнастические палки  
Секундомеры  
Шапочки для плавания  
Гимнастические обручи  
Ракетки для бадминтона  
Скакалки  
Баскетбольная форма  
Волейбольная форма

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные печатные издания:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Т. ф.к. (СПО) учебник Москва: КИО рус. 2021.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. Москва, 2020.
3. Бароненко В.А., Здоровье и физическая культура студента: Москва, ИНФРА-М., Учеб. пос., 2018г.

##### **Основные электронные издания:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник.-Москва: КноРус,2019. (электронное издание).
2. Бароненко В.А Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 336 с. (электронное издание).
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО).Учебник.-Москва: КноРус,2019. (электронное издание).

**Дополнительные источники:**

Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва: Академия, 2019.

Решетников Н.В. Физическая культура. Москва, 2019.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. Москва, 2020.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2018.

Вайнер Э.Н. Валеология. Москва, 2019.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. Москва, 2019.

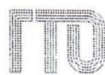
Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник-Москва:КиноРус, 2021- 231 с.(электронное издание).

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник-М:Кино-Рус, 2021 – 260 с.(электронное издание).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

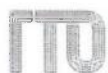


ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

| №<br>п/п                       | Испытания (тесты)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                  | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                    | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|                                |                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                                                                 |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 5.                             | Челночный бег 3x10 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 за 1 мин)         | 36                                                                                | 40                                                                                | 50                                                                                 | 33                                                                                  | 36                                                                                  | 44                                                                                  |



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                        | Испытания (тесты)                                                                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                    | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 8.                                                                                                                                                                                                              | Метание спортивного снаряда:<br>весом 700 г (м)                                                                                                          | 27                                                                                | 29                                                                                | 35                                                                                 | –                                                                                   | –                                                                                   | –                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                 | весом 500 г (м)                                                                                                                                          | –                                                                                 | –                                                                                 | –                                                                                  | 13                                                                                  | 16                                                                                  | 20                                                                                  |
| 9.                                                                                                                                                                                                              | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**                                                                                                                          | –                                                                                 | –                                                                                 | –                                                                                  | 20.00                                                                               | 19.00                                                                               | 17.00                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                 | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**                                                                                                                          | 27.30                                                                             | 26.10                                                                             | 24.00                                                                              | –                                                                                   | –                                                                                   | –                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                 | или кросс на 3 км (бег по<br>пересечённой местности) (мин, с)                                                                                            | –                                                                                 | –                                                                                 | –                                                                                  | 19.00                                                                               | 18.00                                                                               | 16.30                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                 | или кросс на 5 км (бег по<br>пересечённой местности) (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                                                                                |
| 11.                                                                                                                                                                                                             | Стрельба из положения сидя или<br>стоя с опорой локтей о стол или<br>стойку, дистанция 10 м<br>(очки): из пневматической<br>винтовки с открытым прицелом | 15                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                 | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | или из пневматической<br>винтовки с диоптрическим<br>прицелом, либо «электронного<br>оружия»                                                             | 18                                                                                | 25                                                                                | 30                                                                                 | 18                                                                                  | 25                                                                                  | 30                                                                                  |
| 12.                                                                                                                                                                                                             | Самозащита без оружия<br>(очки)                                                                                                                          | 15-20                                                                             | 21-25                                                                             | 26-30                                                                              | 15-20                                                                               | 21-25                                                                               | 26-30                                                                               |
| 13.                                                                                                                                                                                                             | Туристский поход с проверкой<br>туристских навыков<br>(протяжённость не менее, км)                                                                       | 10                                                                                |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Количество испытаний (тестов)<br>в возрастной группе                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                          | 13                                                                                | 13                                                                                | 13                                                                                 | 13                                                                                  | 13                                                                                  | 13                                                                                  |
| Количество испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить<br>для получения знака отличия<br>Всероссийского физкультурно-<br>спортивного комплекса «Готов<br>к труду и обороне» (ГТО)<br>(далее – Комплекс) |                                                                                                                                                          | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 9                                                                                  | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 9                                                                                   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.