

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахвердова Ольга Альбертовна
Должность: Директор
Дата подписания: 22.08.2026 00:12:21
Уникальный программный ключ:
4927f743b64a570c75bc5fbc77ef56d4eb0f1635

ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
— филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования

**«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского
медико-фармацевтического
института – филиала

ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России

_____ О.А. Ахвердова

«28» августа 2026 г.

Кафедра физического воспитания и здоровья «ФОС СГ.04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пятигорск, 2026 год

ФОС по дисциплине СГ.04 Физическая культура разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)
31.02.01. «Лечебное дело».

ПАСПОРТ ФОС

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

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

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта по ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии:

- ФГОС
- рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура»,

Требования к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы Пятигорского медико-фармацевтического института-филиала ФГБОУ ВО ВолгГМУ (очной формы обучения, на базе среднего общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01. Лечебное дело

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 10	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии ¹	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии и с учебным планом)
Умения			
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	физическая подготовленность по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Тестирование физических качеств № 1-5, 7 Задание № 1-2 Комплекс нормативов № 1	текущий контроль Дифференцированный зачет

Знания			
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Тестирование физических качеств № 6 Комплекс нормативов №1 Задание № 1-2	текущий контроль Дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.	теоретическая подготовленность (соответствие правильных ответов более 70%)	Тестовое задание №1 Тестирование физических качеств № 6	текущий контроль

2. Фонд оценочных средств

2.1 Задания для проведения текущего контроля

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 1 (Легкая атлетика)

Инструкция: выполнить нормативы в спортивной форме

Задания

1. Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);
2. Метание гранаты 700 гр.- (юноши), 500 гр. -(девушки);
3. Челночный бег 4*9 м/с (юноши), (девушки);
4. Бег 30 м/сек (юноши), (девушки);
5. Бег 60 м/сек (юноши), (девушки);
6. Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);
7. Бег 1000 м/сек (юноши);
8. Бег 3000 м/сек (юноши);
9. Бег 500 м/сек (девушки);
10. Бег 2000 м/сек (девушки);

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения каждого задания: 15 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 2 (ОФП)

Инструкция: выполнить нормативы в спортивной форме

Задания

1. Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.) (юноши), (девушки),
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);
3. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
4. Подъем туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
5. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);
7. Приседание (кол-во раз/мин) (юноши), (девушки).
8. Бросок набивного мяча, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь.(м)
9. Наклон вперед из положения сидя, (см)
10. Равновесие «фламинго» (сек)

Условия выполнения задания

3. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал

4. Максимальное время выполнения каждого задания: 10 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 3 (Волейбол)

Инструкция: выполнить передачи мяча

Задания

1. Подача через сетку одной рукой сверху, снизу;
2. Верхняя передача мяча от стены;
3. Верхняя передача мяча в парах через сетку;
4. Верхняя передача мяча в тройках через сетку;
5. Нижняя передача мяча от стены;
6. Нижняя передача мяча в парах через сетку;
7. Нижняя передача мяча в тройках через сетку;
8. Двусторонняя игра.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 40 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 4 (Баскетбол)

Инструкция: выполнить передачи мяча

Задания

1. Передача мяча в тройках в движении;
2. Бросок в кольцо после ведения;
3. Броски мяча из-под кольца за 1 минуту.
4. Штрафные броски (из 10 бросков);
5. Двусторонняя игра.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 40 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 5 (Гимнастика)

Инструкция: выполнить упражнения в спортивной форме

Текст задания

1. комплекс акробатических упражнений:

- 1.1 Кувырок вперед
- 1.2 Кувырок назад
- 1.3 Стойка на лопатках
- 1.4 Выход из стойки на лопатках в полушпагат
- 1.5 Стойка «мост»
- 1.6 «Колесо»

2. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне

- 2.1 Ходьба на носках
- 2.2 Ходьба с полуприседом
- 2.3 Поворот стоя
- 2.4 Поворот в приседе
- 2.5 Равновесие (ласточка)
- 2.6 Два прыжка со сменой ног из полуприседа.

3. Комплекс упражнений на гимнастических брусьях

- 3.1 Размахивание изгибами в висе на верхней жерди

- 3.2 Вис присев на нижней жерди
- 3.3 Вис лежа на нижней жерди
- 3.4 Вис лежа ноги врозь одной (верхом)
- 3.5 Сед на бедре
- 3.6 Махом вперёд через сед углом, опираясь левой рукой сзади, согнув левую ногу и махом правой ногой назад встать.
- 3.7 Равновесие «ласточка», руку вперёд.
- 3.8 Соскок прогнувшись хватом левой рукой за нижнюю жердь, махом правой и толчком левой ноги.

4 Опорный прыжок

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 10 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ № 6 (Туризм)

Текст задания

1. Ориентирование на местности по компасу и местным признакам.
2. Установка и снятие палатки.
3. Движение по ровной местности, склонам, подъёмам.
4. Передвижения на выносливость.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО НОРМАТИВАМ ГТО № 7 (ГТО 5 ступень)

Инструкция: выполнение нормативов в спортивной форме

Задание

1. Бег на 30 метров (секунд)
или бег на 60 метров (секунд)
2. Бег на 2 километра (мин:сек)
или бег на 3 километра (мин:сек)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

(ГТО 6 ступень)

1. Бег на 30 метров (секунд)
или бег на 60 метров (секунд)
или бег на 100 метров (секунд)
2. Бег на 2 километра (мин:сек)
или бег на 3 километра (мин:сек)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)

или рывок гири 16кг (кол-во раз)
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

ВАРИАНТ 1

1. Какая олимпийская спортивная игра проводится в бассейне?

- а) водное поло
- б) волейбол
- в) плавание
- г) прыжки в воду

2. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

3. Каков девиз Олимпийских игр?

- А) Главное не победа, а участие
- Б) Дальше. Лучше.
- В) Быстрее. Выше. Сильнее
- Г) Кто быстрее

4. Какой олимпийский вид спорта введен в программу соревнований в честь умершего атлета?

- А) Марафон.
- Б) Верховая езда
- В) Кулачный бой
- Г) Фектование

5. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

6. В каком виде олимпийской программы тех времен чемпионом был знаменитый Пифагор?

- А) Кулачный бой
- Б) Плавание
- В) Марафонский бег
- Г) Метание копья

7. Какой из метательных снарядов в легкой атлетике летит дальше всех?

- А) палестра
- Б) копье
- В) ядро
- Г) граната

8. Как называется японская борьба с очень весомыми спортсменами?

- А) сумо
- Б) дзюдо
- В) панкратион
- Г) борьба каратэ

9. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

10. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

11. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

12. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

13. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

14. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

15. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

16. пляжная игра в программе Олимпийских игр – это...()

- А) Баскетбол
- Б) Волейбол
- Г) Регби
- Д) Бадминтон

17. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

18. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

19. Назовите элементы здорового образа жизни:

- А) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- Б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений;
- В) все перечисленное.

20. Укажите количество игроков одной волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

21. Игра в баскетболе заканчивается...

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

22. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- А). беге на 100 м
- Б). беге на 2000 м
- В). в хоккее
- Г) в баскетболе

23. Укажите количество игроков одной баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

24. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор

Г) удаление

25. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

26 Динамическая сила необходима при:

- А) толкании ядра
- Б). гимнастике
- В). беге
- Г) стрельбе

27. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

28 Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- А) гибкость
- Б) растяжение
- В) стройность
- Г) ловкость

29.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

30.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

ВАРИАНТ 2

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика

Г) верховая езда

3.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

4.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

5. Сколько очков максимально можно набрать в баскетболе за один бросок?

- А) Три
- Б) Четыре
- В) Два
- Г) Пять

6.Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

7.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

8.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития
- Б) уровень силовой работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень теоретической подготовленности

9.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

10. Как называется наказание в хоккее с шайбой — бросок с ходу по воротам, защищаемым лишь вратарем?

- А) Удар от ворот
- Б) Пинальти

- Г) Буллит
- Д) Пас

11. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

12. Высшая награда Олимпийского чемпиона в Древней Греции?

- А) Золотая медаль
- Б) Почетная грамота
- В) Оливковый венок
- Г) Пальмовая ветвь

13. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

14. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

15. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

16. Укажите количество игроков одной футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

17. До сколько очков длится партия в волейболе

- А) до 21
- Б) до 25
- В) до 15
- Г) до 30

18. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия

Г) Англия

19. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

20. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- А) плавание;
- Б) гимнастика;
- В) стрельба;
- Г) лыжный спорт.

21. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

22. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

23. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- А) гибкость
- Б) растяжение
- В) стройность
- Г) ловкость

24. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

25. Укажите количество игроков одной баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

26. Назовите элементы здорового образа жизни:

- А) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- Б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений;

В) все перечисленное.

27. Укажите количество игроков одной волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

28. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

29. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

30. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

Инструкция: внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
Задание выполняется на бланке для ответов и сдается для проверки преподавателю

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 15 мин.

2.2. Задания для проведения дифференцированного зачета

КОМПЛЕКС НОРМАТИВОВ № 1

Инструкция: выполнение нормативов в спортивной форме

Прыжки в длину с места

Метания гранаты 700 гр. (м) , 500 гр.(д)

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

- юноши

- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)

Челночный бег 4*9 м/с

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Бег 100 м/сек

Бег 1000 м/сек - юноши

Бег 3000 м/сек - юноши

Бег 500 м/сек - девушки

Бег 2000 м/сек - девушки

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу

Приседание

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивная площадка, спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

Задание № 1 (рефераты)

(для студентов, относящихся к подготовительной или специальной медицинской группе)

Инструкция: в случае диагноза, имеющего противопоказания к определенному зачетному заданию выполняются реферативные работы, выполнить реферат в соответствии с методическими рекомендациями

Темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика травматизма.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
 4. Здоровый образ жизни студентов.

5. История возникновения, развития, символика и атрибутика Олимпийских игр.
6. Двигательный режим и его значение.
7. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
8. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
10. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
11. Бег, как средство укрепления здоровья.
12. Формирование двигательных умений и навыков.
13. Основы спортивной тренировки.
14. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов-медиков.
15. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
16. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
17. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
18. Гиподинамия, гипокинезия.
19. Закаливание как оздоровительная система
20. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности
21. Азбука оздоровительного бега и ходьбы
22. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко
23. Материальные и духовные ценности физической культуры
24. ЛФК, показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
25. Влияние осанки на здоровье человека
26. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)
27. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
28. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
29. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
30. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: библиотека
2. Максимальное время выполнения задания: 120 мин.

Задание № 2

(для студентов, относящихся к подготовительной или специальной медицинской группе)

Инструкция: выполнить презентацию в соответствии с методическими рекомендациями

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Настольный теннис.
6. Фитнес

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: библиотека
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

Эталон ответов

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Вариант 1	Вариант 2
1.а	1.г
2. в	2.б
3.в	3.в
4.а	4.а
5.а	5. а.
6.а	6 в
7.б	7. г
8.а	8. а.
9.б	9. б.
10. б	10. г
11. в	11. а.
12.г	12. в
13.в	13. а
14.б	14 а
15.в	15. в
16.б	16. в
17.г	17. б
18.б	18. г
19.в	19.в
20.б	20. б
21.а	21.в
22. а	22.б
23.а	23.а
24.б	24. б
25. а	25 а
26. а	26. в
27. б	27. б
28. а	28. в
29. в	29. а
30. а	30. б

Нормы ГТО 16-18 лет (5 ступень)

1. Бег на 30 метров (секунд) или бег на 60 метров (секунд)	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2 — 4 человека. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта.
2. Бег на 2 километра (мин:сек) или бег на 3 километра (мин:сек)	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

	Максимальное количество участников забега — 20 человек.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в

	течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».
--	---

Нормы ГТО для 18-23 года (6 степень)

1. Бег на 30 метров (секунд)	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2 — 4 человека. Бег на 30 м выполняется с высокого старта.
или бег на 60 метров (секунд)	Бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта
или бег на 100 метров (секунд)	
2. Бег на 2 километра (мин:сек)	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
или бег на 3 километра (мин:сек)	
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

или рывок гири 16кг (кол-во раз)	Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует

	результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».
--	--

Критерии оценивания

Легкая атлетика

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Оценка 1-2 й год обучения			Оценка 3-й год обучения			Оценка 4-й год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5,0	5,3	5,7	5,0	5,2	5,5	4,9	5,1	5,4
2	Бег 60 м (сек)	9,8	10,0	10,4	9,7	9,9	10,3	9,6	9,9	10,2
3	Бег 100 м (сек.)	16,2	17,0	18,0	16,2	16,8	17,8	16,1	16,7	17,7
4	Бег 500 м (мин)	2,10	2,20	2,50	2,05	2,15	2,40	2,00	2,10	2,30
5	Бег 2000 м (мин)	10,00	11,10	12,20	10,00	11,00	12,10	9,50	11,00	12,00
6	Метание гранаты 500 гр (м)	25	20	16	26	21	17	27	22	18
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	185	175	165	190	175	165
8	Челночный бег 4х9 метров (сек)	9,7	10,1	11	9,7	10,1	11	9,6	10,0	10,50

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка 1-2 й год обучения			Оценка 3-й год обучения			Оценка 4-й год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	4,4	4,7	5,1	4,3	4,6	4,9
2	Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,8	8,1	8,3	8,7	8,0	8,2	8,6
3	Бег 100 м (сек.)	13,8	14,2	15,0	13,7	14,1	14,8	13,6	14,0	14,7
4	Бег 1000 м (мин)	3,30	3,50	4,20	3,25	3,40	4,10	3,20	3,35	4,00
5	Бег 3000 м (мин)	12,20	13,00	14,00	12,20	13,00	14,00	12,10	12,50	13,40
6	Метание гранаты 700 гр (м)	37	32	25	38	33	27	40	35	29
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	220	200	230	220	200	235	225	215
8	Челночный бег 4х9 метров (сек)	9,2	9,6	10,1	9,2	9,6	10,1	9,0	9,5	10,0

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка 1-2 й год обучения			Оценка 3-й год обучения			Оценка 4-й год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Приседание (кол-во раз/мин)	50	45	40	50	45	40	50	45	40
2	Бросок набивного мяча 1 кг, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь.(м)	6.00	5.00	4,50	6.50	5.50	5,00	6.50	5.50	5,00
3	Подъем ног до 90* из положения виса на ш/стенке (кол-во раз);	25	20	15	27	22	17	29	25	20
4	Равновесие «фламинго» (сек)	35	30	20	40	35	25	40	35	25
5	Прыжки со скалкой (раз в 1 мин)	130	120	110	140	130	120	150	140	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	42	36	30	45	40	35	50	45	40
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во)	20	15	10	20	15	10	22	17	13
8	Подтягивания (лежа, высота перекладины 100 см.), (кол-во)	18	13	6	18	13	8	19	14	10
9	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	15	10	7	15	10	7	20	15	10
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	24+	20+	13+	24+	20+	13+	24+	20+	13+

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка 1-2 й год обучения			Оценка 3-й год обучения			Оценка 4-й год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Приседание (кол-во раз/мин)	60	55	50	60	55	50	60	55	50
2	Бросок набивного мяча 2 кг, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь.(м)	8,10	6,30	5,20	8,20	6,50	5,40	8,30	7,00	6,00
3	Подъем ног до 90* из положения виса на ш/стенке (кол-во раз);	30	25	20	30	25	20	35	30	25
4	Равновесие «фламинго» (сек)	35	30	20	40	35	25	40	35	25
5	Прыжки со скалкой (раз в 1 мин)	130	120	110	140	130	120	150	140	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	55	49	45	55	49	45	60	55	50
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во)	32	27	22	35	30	25	40	35	30
8	Подтягивания (кол-во)	12	10	8	13	11	9	14	12	10
9	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	15	13	11	20	15	13	23	20	15
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	15+	9+	5-	17+	11+	0	18+	12+	2+

ВОЛЕЙБОЛ

	Вид упражнений	Оценка		
		5	4	3
1-2 й год обучения	Подача через сетку одной рукой сверху, снизу (из 8 попыток)	7 подач с соблюдением всех критерий	6 подач с соблюдением всех критерий	5 подач с соблюдением всех критерий
1-2 й год обучения	Верхняя передача мяча от стены	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
1-2 й год обучения	Нижняя передача мяча от стены	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
3-й год обучения	Верхняя передача мяча в парах через сетку	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
3-й год обучения	Нижняя передача мяча в парах через сетку	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
4-й год обучения	Верхняя передача мяча в тройках через сетку	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
4-й год обучения	Нижняя передача мяча в тройках через сетку	20 передач, с соблюдением техники выполнения	15 передач, с соблюдением техники выполнения	10 передач, с соблюдением техники выполнения
3-й, 4-й год обучения	Подача через сетку одной рукой сверху, снизу (из 10 попыток)	9 подач с соблюдением всех критерий	8 подач с соблюдением всех критерий	7 подач с соблюдением всех критерий
1-й,2-й, 3-й, 4-й год обучения	Двусторонняя игра	Оценивается (80%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий в игре, свободное передвижение по площадке.	Оценивается (60%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий в игре, свободное передвижение по площадке.	Оценивается (40%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий в игре, свободное передвижение по площадке.

БАСКЕТБОЛ

	Вид упражнений	Оценка		
		5	4	3
1-й,2-й, 3-й, 4-й год обучения	Передача мяча в тройках в движении	Технически-правильное выполнение передачи и ведения мяча в тройке в движении 15 м (расстояние 4-5м друг от друга)	Выполнение передачи и ведения мяча в тройке в движении 15 м (расстояние 4-5м друг от друга) с одной-двумя ошибками	Выполнение передачи и ведения мяча в тройке в движении 15 м (расстояние 4-5м друг от друга) с тремя ошибками
1-й, 2-й год обучения	Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5 попаданий, с соблюдением техники выполнения ведения мяча	4 попадания, с соблюдением техники выполнения ведения мяча	3 попадания, с соблюдением техники выполнения ведения мяча
3-й, 4-й год обучения	Бросок в кольцо после ведения (из 9 бросков)	8 попаданий, с соблюдением техники выполнения ведения мяча	7 попаданий, с соблюдением техники выполнения ведения мяча	6 попаданий, с соблюдением техники выполнения ведения мяча
1-й год обучения	Броски мяча из под кольца за 1 минуту	16 попаданий, оценивается техника броска	11 попаданий, оценивается техника броска	8 попаданий, оценивается техника броска
2-й,3-й год обучения	Броски мяча из под кольца за 1 минуту	20 попаданий, оценивается техника броска	15 попаданий, оценивается техника броска	10 попаданий, оценивается техника броска
4-й год обучения	Броски мяча из под кольца за 1 минуту	23 попадания, оценивается техника броска	19 попаданий, оценивается техника броска	15 попаданий, оценивается техника броска
1-й,2-й, 3-й, 4-й год обучения	Двусторонняя игра	Оценивается (80%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	Оценивается (60%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	Оценивается (40%) полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.
1-й,2-й, 3-й, 4-й год обучения	Штрафной бросок (из 10р)	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Гимнастика

Опорный прыжок

Оценка «5»

Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Соблюдена техника разбега, наскока на гимнастический мостик, ножного толчка, фазы полета, толчка руками о снаряд и приземление.

Оценка «4»

Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Небольшие нарушения в технике разбега, наскока на гимнастический мостик, ножного толчка, фазы полета, толчка руками о снаряд и приземления

Оценка «3»

двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»

Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Комплекс акробатических упражнений

Оценка «5»

Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Соблюдена техника кувырков, стоек.

Оценка «4»

Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Небольшие нарушения в технике кувырков, стоек.

Оценка «3»

двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»

Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Комплекс упражнений на гимнастическом бревне

Оценка «5»

Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Соблюдена последовательность выполнения упражнений с четким равновесием.

Оценка «4»

Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Небольшие нарушения в технике выполнения.

Оценка «3»

двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»

Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Туризм

1. Ориентирование на местности по компасу и местным признакам

Оценка «5»

Работа с компасом выполнена по алгоритму: снять фиксатор стрелки, подождать, пока стрелка остановится, и указатель покажет направление на север. При этом держать компас

в горизонтальном положении поодаль от металлических предметов. Для определения азимута необходимо совместить север компаса с севером карты. Стать лицом на север. Центр компаса необходимо совместить с местом положения на карте.

Назвать еще девять признаков ориентирования на местности: по карте, по Солнцу, по Полярной звезде, по Луне, по растениям, по животным, по рельефу, радиосигналам, по сооружениям.

Оценка «4»

Работа с компасом выполнена с одним нарушением алгоритма, названы семь признаков ориентирования на местности

Оценка «3»

Работа с компасом выполнена с двумя нарушениями алгоритма, названы пять признаков ориентирования на местности

Оценка «2»

Работа с компасом не выполнена, не названы признаки ориентирования на местности

2. Установка и снятие палатки

Оценка «5»

- установка палатки без ошибок.

Оценка «4»

- установка палатки с некоторыми ошибками: складки, перетяжка, расположение входа, оттяжка нижней части тента.

Оценка «3»

- установка палатки с ошибками: неправильное расположение входа, дно палатки растянуто не до конца, стойки наклонены.

Оценка «2»

- палатка перекошена; стойки палатки стоят неровно; стенки и крыша палатки провисают; дно палатки плохо растянуто; не все растяжки закреплены кольцами; вход в палатку не закрыт.

3. Движение по ровной местности, склонам, подъёмам.

Оценка «5»

Правильное выполнение техники передвижения по ровной местности, склонам и подъёмам

Оценка «4»

Выполнение техники передвижения по ровной местности, склонам и подъёмам с некоторыми ошибками

Оценка «3»

Выполнение техники передвижения по ровной местности, склонам и подъёмам со значительными ошибками

Оценка «2»

Не выполнение техники передвижения по ровной местности, склонам и подъёмам.

4. Движение на выносливость.

Передвижение в течении 1 – 1.5 часа.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тестовое задание № 1

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Нормы ГТО 16-17 лет (5 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Нормы ГТО для 18-23 лет (6 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

Для дифференцированного зачета

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места			
- юноши	230	220	200
- девушки	185	170	160
Метание гранаты (м)			
- юноши 700 гр.	37.00	32.00	25.00
- девушки 500 гр.	25.00	20.00	16.00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	12	10	8
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	18	13	6
Челночный бег 4*9 м/с			
- юноши	9,2	9,6	10,1
- девушки	9,7	10,1	11
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	150	140	130
- девушки	150	140	130
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз в 1 мин.)			
- юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40
Бег 100 м/сек			
- юноши	13,8	14,2	15.0
- девушки	16,2	17.0	18.0
Бег 1000 м/сек - юноши	3.30	3,50	4.20
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.10	2.20	2.50
Бег 2000 м/сек - девушки	10.00	11.10	12.20
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу			
- юноши	32	27	22
- девушки	20	15	10
Приседание (кол-во раз в 1 мин.)			
- юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

Рефераты

Оценка 5

ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4

основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3

имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2

тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Презентации

Оценка 5

ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4

объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3

объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2

работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.