

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

Факультет педагогики и психологии

Кафедра педагогики

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

Специальность
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

1. Наименование дисциплины: Физическая культура
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Наименование трудового действия	Наименование компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
	ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; • основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; • алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; • методов работы в профессиональной и смежных сферах; • структуры плана для решения задач; • порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; • определять этапы решения задачи; выявлять и 	Практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта

		<p>эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составить план действия; определить необходимые ресурсы; • владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; • реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	
	<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; • средства профилактики перенапряжения. <p>Уметь:</p>	<p>Практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения. 	
--	--	--	--

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

Оценочные средства текущего контроля

Оценочное средство – практические контрольные задания (сдача нормативов)

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не

имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми.

Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

Для с лиц с ОВЗ – реферат

Оценочное средство – реферат

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе MicrosoftWord. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.	1
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	1
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	1
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	1

	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	1
Содержание реферата	Информационная достаточность	2
	Соответствие материала теме и плану	2
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	2
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	2
	Наличие выраженной собственной позиции	2
	Владение материалом	3
	Адекватность и количество использованных источников	2

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	17-20	14-16	10-13	9 и менее

Оценочное средство – защита проекта

Показатели	
Оформление проекта	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Шкала оценки за выполнение и содержание проекта

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Обоснованность актуальности темы – целесообразность аргументов,	Обоснована; аргументы целесообразны	2	
	Обоснована; целесообразна часть аргументов	1	

подтверждающих актуальность	Не обоснована, аргументы отсутствуют	0	
2. Конкретность формулировок и цели, задач, а также их соответствие теме	Конкретны, соответствуют	2	
	Неконкретны или не соответствуют	1	
	Целей и задач нет или не соответствуют теме	0	
3. Обоснованность выбора методов работы – обеспечивает или нет достижение цели	целесообразна, обеспечивает	2	
	сомнительна	1	
	явно нецелесообразна	0	
4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования	Использованы достаточное количество источников информации	2	
	Использовано недостаточное количество информации	1	
	Необоснованный подбор информации	0	
5. Всесторонность и логичность обзора – освещение значимых для достижения цели аспектов проблемы	Освещена значительная часть проблемы	2	
	Проблема освещена фрагментарно	1	
	Проблема не освещена	2	
6. Доступность методик для самостоятельного выполнения автором работы	Доступны для самостоятельного выполнения	2	
	Выполнимы под наблюдением специалиста	1	
	Выполнимы только специалистом	0	
7. Логичность и обоснованность эксперимента (наблюдения), обусловленность логикой изучения объекта	Эксперимент логичен и обоснован	2	
	Эксперимент частично логичен и обоснован	1	
	Эксперимент не логичен и не обоснован	0	
8. Наглядность представления результатов (графики, гистограммы, схемы, фото и т.д.)	Использованы все необходимые способы	2	
	Использована часть способов	1	
	Использован только один способ	0	
9. Дискуссионность (полемичность) обсуждения полученных результатов с разных точек зрения, позиций	Приводятся и обсуждаются разные позиции	2	
	Разные позиции приводятся без обсуждения	1	
	приводится и обсуждается одна позиция	0	

10. Наличие собственной позиции (точки зрения) автора к изученной проблеме и полученным результатам	Автор имеет собственную точку зрения и может ее аргументировать	2	
	Автор имеет собственную точку зрения, но не может ее аргументировать	1	
	Автор не имеет собственной точки зрения (придерживается чужой точки зрения)	0	
11. Соответствие содержания выводов содержанию цели и задач, гипотезе	Соответствуют, гипотеза оценивается автором	2	
	Соответствуют частично	1	
	Не соответствуют, нет оценки гипотезы	0	
12. Конкретность выводов и уровень обобщения	Выводы конкретны, построены на обобщении результатов	2	
	Выводы неполные	1	
	Выводов нет, неконкретны	0	
Максимальный балл		28	

Оценка проекта

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	28 - 25	24 – 21	20 – 17	16 и менее

Шкала оценки за защиту (выступление) проекта

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	Соответствует полностью	2	
	Соответствует не в полном объеме	1	
	Не соответствуют	0	
2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	Структурировано, обеспечивает	2	
	Частично	1	
	Не структурировано, не обеспечивает	0	
3. Культура выступления	Рассказ, обращенный к аудитории/ рассказ без обращения к тексту	2	
	Рассказ с частым обращением к тексту	1	
	Чтение с листа	0	

4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	Доступно без уточняющих вопросов	2	
	Доступно с уточняющими вопросами	1	
	Недоступно с уточняющими вопросами	0	
5. Качество презентации	Презентация дополняет текст выступления, не перегружена информацией, оптимальна для восприятия	2	
	Презентация повторяет текст выступления, перегружена информацией, затрудняет восприятие	1	
	Презентация отсутствует	0	
	6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 5 минут)	Соответствует	2
	Превышен (не более 2 минут)	1	
	Превышен (более 2 минут)	0	
7. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	Умеет вести дискуссию	2	
	Частично	1	
	Не может аргументировано ответить оппоненту	0	
8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	Владеет свободно	2	
	Частично	1	
	Не владеет	0	
9. Результативность проекта, его качество	Проектный продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	2	

	Проектный продукт не полностью соответствует требованиям качества	1	
	Проектный продукт отсутствует	0	
Максимальный балл		18	

Оценка защиты проекта

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	18 - 16	15 – 13	12 – 9	8 и менее

Общий балл за проект

(среднее арифметическое выполнения и защиты проект)

Баллы			Оценка
Выполнение проекта	Защита проекта	Средний балл	
28 – 25	18 – 16	23 – 21	«5»
24 – 21	15 – 13	20 – 17	«4»
20 – 17	12 – 9	16 – 13	«3»
17 и менее	9 и менее	12 и менее	«2»

Промежуточная аттестация обучающихся

Форма – зачет/дифференцированный зачет

Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов)

Зачет - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в шкале «зачет» / «незачет».

Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» или «зачет» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее **7 испытаний** (тестов);

оценка «хорошо» или «зачет» ставится при выполнении **5-6 испытаний**;

оценка «удовлетворительно» или «зачет» - при выполнении **3-4 испытаний**;

оценка «неудовлетворительно» или «незачет» - менее **3 испытаний**.

Для лиц с ОВЗ – письменное тестирование.

Оценочные средство –тестирование

Оценка *«отлично»* или *«зачет»* ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 80-100%;

Оценка *«хорошо»* или *«зачет»* ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 65-79%;

Оценка *«удовлетворительно»* или *«зачет»* - ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 51-64%;

Оценка *«неудовлетворительно»* или *«незачет»* - ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 50% и менее.

4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования

Текущий контроль успеваемости

Оценочное средство – практические контрольные задания (тесты)

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основной медицинской группы**

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики производственной гимнастики релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценочное средство – реферат

Примерная тематика рефератов:

Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

История развития физической культуры как дисциплины.

История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

Процесс организации здорового образа жизни.

Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

Основные системы оздоровительной физической культуры.

Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
 Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
 Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
 Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
 Основные виды спортивных игр.
 Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
 Виды бега и их влияние на здоровье человека.
 Развитие выносливости во время занятий спортом.
 Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
 Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
 Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
 Лыжный спорт: перспективы развития.
 Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
 Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
 Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
 Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
 Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Оценочное средство – защита проекта

Примерные темы проектов:

Организация самостоятельных занятий физической культурой с учетом особенностей здоровья (по индивидуальным особенностям здоровья обучающегося).
 Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики.
 Роль занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
 Влияние занятий физической культурой на формирование телосложения.
 Мотивация подростков к занятиям физической культурой и спортом.
 Популяризация здорового образа жизни.
 Физическая культура в колледже: современный подход к реализации.
 Современные информационные технологии в физическом воспитании и спорте.
 Изменение подхода к реализации физической культуры в системе образования.
 Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
 Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы организма.
 Влияние физических упражнений на основные системы организма.
 Гиподинамия и ее актуальность для современной молодежи.
 Двигательная активность и здоровье человека.
 Основы здорового образа жизни.
 Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
 Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Комплексы упражнений при различных заболеваниях (на примере особенностей здоровья, обучающегося).

Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

Общая физическая подготовка (с учетом конкретного возраста и особенностей здоровья, обучающегося).

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Организация и проведение туристических походов.

Организация физического воспитания.

Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.

Питание спортсменов.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Фитнес-технологии.

Доступная физическая культура (с учетом ОВЗ).

Проект «Спорт – норма жизни» и его реализации в системе образования.

ФВСК «Готов к труду и обороне».

Общая физическая подготовка будущего учителя физической культуры.

Специальная физическая подготовка будущего учителя физической культуры.

Средства ОФП для развития физических качеств детей и подростков.

Средства СФП для развития физических качеств детей и подростков.

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» проводится в форме зачета/дифференцированного зачета на основании результатов освоения дисциплины в течение учебного семестра и включает в себя оценивание знаний теоретических основ формирования физической культуры личности, практических навыков выполнения физических упражнений, мониторинг физической подготовленности обучающихся.

Для обучающихся с ОВЗ – промежуточная аттестация проводится в форме письменного тестирования.

Оценка практических навыков выполнения физических упражнений и мониторинг физической подготовленности обучающихся осуществляется на основании выполнения практических контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза» и возрасту.

Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов)

Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

Возрастная группа от 16 до 17 лет

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-

	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Возрастная группа от 18 до 24 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	5,9
	или бег на 60 м (с)	9,0	10,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	17,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13,10
	или бег на 3000 м (мин, с)	14.30	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	10
4.	Наклон вперёд из положения стоя на	+6	+8

	гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	270
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	32
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	33	-
	весом 500 г (м)	-	14
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	21,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,15
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,00	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,10	1,25
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Примерные вопросы письменного тестирования:
(ключи к тестовым заданиям – см. Приложение)

Вариант №1

Как называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону?

Как называется расстояние по фронту между занимающимися в шеренге?

Как называется сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом?
Занимающийся, двигающийся в указанном направлении. За ним движутся все остальные.

Выберите один или несколько правильных ответов
Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) прием энергетических коктейлей;
- б) походы в ночной клуб;
- в) правильное питание и режим дня;
- г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила; б) выносливость; в) быстрота; г) ловкость.

Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- а) Аполлону; б) Дионису; в) Зевсу.

По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира;
- г) Олимпийские игры имели мировую известность.

Кем были возрождены Олимпийские игры современности?

Как звучит Олимпийский девиз, выражающий устремления всего олимпийского движения?

В каком городе проходили XXII Летние Олимпийские игры в 1980г., талисманом которых был Мишка?

Волейбол. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде?

Волейбол. Основная партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;
- б) команда первая набирает 30 очков;
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка.

Волейбол. Сколько максимально раз можно коснуться мяча на площадке игроками одной команды, пока мяч не перелетит на сторону соперника?

Какая из дистанций является спринтерской? а) 100

- м; б) 800 м; в) 500 м.

Что в легкой атлетике делают с ядром?

При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

- а) по частоте дыхания;
- б) по самочувствию;
- в) по частоте сердечных сокращений (пульс).

Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) бег на средние дистанции.

Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) бега;

б) единоборство;

в) соревнования на колесницах;

г) игры.

Перечислите главные 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.

Вариант №2

Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу?

Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

Как называется сторона строя противоположная фронту?

Занимающийся, двигающийся в колонне последним.

Выберите один или несколько правильных ответов

Как двигательная активность влияет на организм?

а) повышает жизненные силы и функциональные возможности организма;

б) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса;

в) понижает выносливость и работоспособность;

г) уменьшает продолжительность жизни.

Какое физическое качество развивает гимнастика: а)

выносливость; б) гибкость; в) быстрота.

От чего произошло название игр «Олимпийские»: а) От имени бога Олимпа;

б) От названия реки Олимп;

в) От названия места проведения – древней Олимпии.

Выберите вид программы, который представлял программу первых

Олимпийских игр Древней Греции?

а) метание копья; б) борьба; в) бег на один стадий; г) бег на четыре стадия.

С именем какого человека связано возрождение Олимпийских игр современности?

Что представляет собой олимпийский символ?

В каком городе проходили XXII Зимние Олимпийские игры в 2014г.

Баскетбол. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды?

С чего начинается непосредственно игра в баскетболе? а) со времени, указанного в расписании игр;

б) с начала разминки;

в) с приветствия команд;

г) спорным броском в центральном круге.

Баскетбол. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

Какая из дистанций является спринтерской? а) 50

м б) 500 м в) 5000 м

Что в легкой атлетике делают с диском?

Отсутствие разминки перед основной нагрузкой в тренировке чаще всего приводит к:

а) улучшению спортивного результата;

б) травмам;

в) экономии сил.

К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки через гимнастического коня;

б) прыжки с шестом;

в) спортивная ходьба.

Основное средство физического воспитания? а)

учебные занятия;

б) физические упражнения;

в) средства обучения;

г) средства закаливания.

Как называется временное снижение работоспособности?

а) усталость; б) напряжение; в) утомление; г) переработка.

Приложение 1

Ключи к тестовым заданиям

№	Вариант №1	Вариант №2
1	Шеренга	Колонна
2	Интервал	Дистанция
3	Фронт	Тыл
4	Направляющий	Замыкающий
5	В, Г	А, Б
6	Б	Б
7	В	В
8	Б	В
9	Пьер де Кубертен	Пьер де Кубертен
10	Быстрее, выше, сильнее/ Быстрее, выше, сильнее, вместе	Пять колец
11	Москва	Сочи
12	Б	5
13	В	Г
14	3	2
15	А	А

16	Толкают	Метают
17	В	Б
18	Б	А
19	Г	Б
20	Б	В

