

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.02.2025 13:36:22  
Уникальный программный ключ:  
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2cddb840af0

Приложение 1

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Код и наименование компетенций:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Знает:

- основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе;
- основы техники ведения мяча;
- основы техники броска мяча в кольцо;
- правила соревнований по баскетболу;
- основы методики проведения подвижных игр для освоения технических приемов в баскетболе;

Владеет:

- техникой ведения мяча;
- техникой ловли и передачи мяча в баскетболе с учетом контрольного норматива;
- техникой броска мяча в кольцо с учетом контрольного норматива;

Умеет:

- применять изученные технические приемы баскетбола в учебной игре;

### Контрольные нормативы

Вид упражнения	Пол	Баллы		
		3	4	5
передача мяча в парах за 30с.	девушки	32	36	40
	юноши	36	40	44
штрафной бросок из 10 попыток	девушки	2	3	4
	юноши	3	4	5
сочетание приемов (5попыток)	девушки	1	2	3
	юноши	1	2	3
Ведение мяча 4x10м (с)	девушки	14	12	10
	юноши	13	11	9

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В основу тестирования уровня физической подготовленности положены контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для получения зачета обучающимся необходимо сдать не менее 3 из 6 предложенных контрольных испытаний на уровень бронзового знака отличия ГТО.

### VII-VIII СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 24 лет)

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:

## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-19			20-24		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
1	Бег на 60 м (с)	10,7	9,9	9,2	11,1	10,3	9,5
	Бег на 100 м (с)	17,9	16,9	15,8	18,1	17,1	16,2
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4.35	4.15	4.00
	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	13.25	12.15	10.40
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.30	18.40	16.40	21.30	19.20	17.50
	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, сек)	19.20	17.40	16.10	19.35	18.10	17.10
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	14	20	9	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	12	17	9	13	18
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+7	+9	+16	+8	+11	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	157	173	188	167	183	198
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	31	37	45	31	36	45
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г	13	16	20	13	18	22

	(м)						
	Плавание на 50 м (мин, сек)	1.30	1.16	1.00	1.28	1.13	0.58
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	6	5	5	6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		5	5	6	5	5	6
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

## VII-VIII СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 24 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:

#### МУЖЧИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-19			20-24		
		Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Сереб. знак	Золот. знак
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	9,1	8,5	8,0
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	15,8	14,4	13,9
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.10	13.20	14.50	13.20	12.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.00	25.40	23.30	27.30	25.00	21.35
	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин, сек)	27.00	25.00	23.00	26.30	24.30	21.30
3	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (кол-во раз)	8	12	15	9	13	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	32	43	27	33	45
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	20	26	44
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+6	+8	+13
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	207	228	244
	Поднимание туловища из положения лежа	34	41	51	32	38	50

	на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	36	32	36	38
	Плавание на 50 м (мин, сек)	1.17	1.03	0.49	1.15	0.58	0.48
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	6	5	5	6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		5	5	6	5	5	6
*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							