Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 12.11.2026 16:49:17
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Лапина Наталья Михайловна
Марьина Наталья Владиславовна
Засыпкина Юлия Валерьевна
Парамонова Оксана Борисовна
Солонович Валентина Аркадьевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Иностранный язык» (первый) и «Иностранный язык» (второй)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Рассмотрено
Протокол №11 от 23.06.2026 г.
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2026

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО» разработан в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Иностранный язык» (первый) и «Иностранный язык» (второй), с учетом требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный № 66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Требование к процедуре оценки:
Помещение: спортивный зал
Оборудование: ноутбук, спортивное оборудование для приема нормативов ГТО
Инструменты: линейка, секундомер, рулетка
Расходные материалы: нет
Доступ к дополнительным справочным материалам: https://gto.ru/#gto-method
Нормы времени: 45 минут

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов на соответствие знаку ГТО

Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

Таблица 1

Участники тестирования	юноши			девушки		
Уровень сложности	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса ГТО	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	5	5	6	5	5	6

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

Нормативы ГТО седьмая ступень

Таблица 2

№	Наименование испытания (тесты)	нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		юноши			девушки			
		уровень сложности						
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м, с	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные качества
	Бег на 100 м, с	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или	15	20	25	15	20	25	

	стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							
	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	

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Проверяемый результат обучения:

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

Таблица 3

№	Виды двигательной активности	Время и количество занятий	Сумма недельной двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету	90 мин 2 дня в неделю	180
3	Физкультминутки и динамические паузы	5 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: Участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: тестирование проводится в полном соответствии с правилами приема нормативов ГТО в соответствующей спортивной одежде и обуви с соблюдением техники безопасности и при наличии медицинского допуска.

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов на соответствие знаку ГТО

Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет)

Таблица 4

Участники тестирования	юноши			девушки		
Уровень сложности	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса ГТО	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	5	5	6	5	5	6

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый результат обучения:

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

Нормативы ГТО восьмая ступень

Таблица 5

№	Наименование испытания (тесты)	нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		юноши			девушки			
		уровень сложности						
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м, (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные качества
	Бег на 100 м, (с)	15,8	14,4	13,9	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)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
3	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	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	

Проверяемая компетенция (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Проверяемый результат обучения:

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Тип (форма) задания: тест

Оценочный лист к типовому заданию выполнение нормативов по выбору обучающегося на соответствие знаку ГТО

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

Таблица 6

№	Виды двигательной активности	Время и количество занятий	Сумма недельной двигательной активности (мин)
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура» либо занятия в трудовом коллективе	90 мин 2 дня в неделю	180
3	В процессе учебного (рабочего) дня: физкультминутки и динамические паузы	10 мин 5 дней в неделю	125
4	Производственная гимнастика	15 мин 5 раз в неделю	
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120

6	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: тестирование проводится в полном соответствии с правилами приема нормативов ГТО в соответствующей спортивной одежде и обуви с соблюдением техники безопасности и при наличии медицинского допуска.