Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 16.06.2025 12:26:39
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): «Экономика» и «Иностранный язык» (английский)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Рассмотрено
Протокол №10 от 27.05.2025 г.
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

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): «Экономика» и «Иностранный язык» (английский), 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).

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 стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (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 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| получения знака отличия Комплекса ГТО | | | | | | |
| 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.