Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине ФК.00 «Физическая культура»
образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 43.01.02 Парикмахер

Разработчик:
ГБОУ СПО СО «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
Павленко В.И., преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств ……... 4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке ……..... 5
3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля ……. 6
4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) ……. 7
5. Задания для оценки освоения учебной дисциплины ……..... 8
5.1. Задания для текущего контроля по учебной дисциплине …… 8

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля.

КОС разработаны на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии «Парикмахер»;
- образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.02 «Парикмахер»;
- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями и знаниями, способствующими в дальнейшем формированию следующих общих компетенций:

Умения:

У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знания:

З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З-2. Основы здорового образа жизни;

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результатов**
У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
З-2. Основы здорового образа жизни	– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	– Планирование деятельности – Выбор способов достижения цели – Выбор способов решения задач – Анализ эффективности деятельности
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	– Выбор оптимального способа разрешения проблемы – Прогнозирование последствий принятого решения – Анализ наступивших последствий принятого решения
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– Эффективное, бесконфликтное взаимодействие в учебном коллективе, с руководством – Равномерное распределение обязанностей между всеми членами команды

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

Наименование элемента умений или знаний	Текущий контроль
У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Комплексы упражнений Практические задания Контрольные нормативы
З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
З-2. Основы здорового образа жизни	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**	
	Текущий контроль	
	Форма контроля	**Проверяемые З, У, ОК**
Тема 1. Легкая атлетика	Комплекс упражнений	У-1, З.1, З.2, ОК 2, 3, 6
	Контрольные нормативы	
Тема 2. Волейбол	Комплекс упражнений	
Тема 3. Баскетбол	Комплекс упражнений	
Тема 4. Гимнастика	Комплекс упражнений	
	Контрольные нормативы	
Тема 5. Лыжная подготовка	Практические занятия	
	Контрольные нормативы	

5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Задания для текущего контроля
Практические занятия, выполнение контрольных нормативов, комплекса упражнений

Виды упражнений:
- бег на 30м, 60 м;
- для девушек бег на 500 м, приседания на одной ноге;
- для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине;
- наклоны туловища вперед;
- прыжок в длину с места,
- прыжки через скакалку за 1 мин.
- отжимания.

Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
Бег 500 м (мин.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	-	-	-	-	-
Бег 1000 м (мин.)	-	-	-	-	-	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8	-	-	-	-	-
Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Выполнение комплекса упражнений

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.
Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.
Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с от-	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначи-	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или

личной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	тельных ошибок	ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	одна грубая ошибка

Выполнение комплекса упражнений

Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.
Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.
Кросс: особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 2 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.
Лыжная подготовка: выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.
Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.
Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чет-	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не бо-	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух

ко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	лее двух незначительных ошибок	несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	значительных или одна грубая ошибка

Выполнение контрольных нормативов

Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Челночный бег 10×10 м (сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	-	8	5	3	2	1
Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8	-	-	-	-	-
Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Выполнение комплекса упражнений

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.
Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).
Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.
Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Выполнение комплекса упражнений

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.
Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.
Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.
Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Практические занятия

Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эста¬фетный бег. Бег с низкого старта с использование раз¬личных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.

Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные иг-

ры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.

Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Метание малых и больших мячей в мишень. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, настольный теннис или бадминтон.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Студент **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Студент: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов	Студент не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Выполнение контрольных нормативов

Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 500 м (мин.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	-	-	-	-	-
Бег 1000 м (мин.)	-	-	-	-	-	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Челночный бег 10×10 м (сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Прыжки со скакалкой за 1 мин	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100

(кол. раз)										
Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	-	8	5	3	2	1
Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8	-	-	-	-	-
Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Выполнение комплекса упражнений

Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.
Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.
Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.
Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.
Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив			

Выполнение контрольных нормативов

Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 500 м (мин.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	-	-	-	-	-
Бег 1000 м (мин.)	-	-	-	-	-	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Челночный бег 10×10 м (сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	-	8	5	3	2	1
Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8	-	-	-	-	-
Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ МУЖЧИН (16-39 лет)

1. Бег на 100 метров (секунд)

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	13,8	13,5	13,9	-	-
серебряный	14,3	14,8	14,6	-	-
бронзовый	14,6	15,1	15,0	-	-

2. Бег на 3 километра (минут:секунд)

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	13:10	12:30	12:10	12:50	13:10
серебряный	14:40	13:30	13:50	14:20	14:40
бронзовый	15:10	14:00	14:50	15:10	15:30

3. Прыжок в длину с места (сантиметров)

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	230	240	240	235	225
серебряный	210	230	230	225	215
бронзовый	200	215	225	220	210

4-а. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
* делается на выбор одно из двух упражнений: либо 4-а, либо 4-б

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	13	13	12	9	8
серебряный	10	10	10	6	5
бронзовый	8	9	9	4	4

4-б. Рывок гири весом 16кг (количество раз)
* делается на выбор одно из двух упражнений: либо 4-а, либо 4-б

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	35	40	40	40	40
серебряный	25	30	30	30	30
бронзовый	15	20	20	20	20

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (сантиметров)
* упражнение на гибкость - дотянуться пальцами ниже носков ("уровня пола")

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	+13	+13	+10	+6	+4
серебряный	+8	+7	+6	+4	+2
бронзовый	+6	+6	+5	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ЖЕНЩИН (16-39 лет)

1. Бег на 100 метров (секунд)

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	16,3	16,5	16,8	-	-
серебряный	17,6	17,0	17,5	-	-
бронзовый	18,0	17,5	17,9	-	-

2. Бег на 2 километра (минут:секунд)

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	9:50	10:30	11:00	12:00	12:30
серебряный	11:20	11:15	11:30	12:30	13:00
бронзовый	11:50	11:35	11:50	12:45	13:15

3. Прыжок в длину с места (сантиметров)

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	185	195	190	185	180
серебряный	170	180	175	170	165
бронзовый	160	170	165	160	150

4-а. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
* делается на выбор одно из двух упражнений: либо 4-а, либо 4-б

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	19	20	20	20	20
серебряный	13	15	15	15	15
бронзовый	11	10	10	12	12

4-б. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
* делается на выбор одно из двух упражнений: либо 4-а, либо 4-б

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	16	14	14	12	12
серебряный	10	12	12	8	8
бронзовый	9	10	10	6	6

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин.)

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	40	47	40	45	40
серебряный	30	40	35	35	30
бронзовый	20	34	30	30	25

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (сантиметров)
* упражнение на гибкость - дотянуться пальцами ниже носков ("уровня пола")

Значок	**16-17 лет**	**18-24 года**	**25-29 лет**	**30-34 года**	**35-39 лет**
золотой	+16	+16	+13	+9	+6
серебряный	+9	+11	+9	+7	+4
бронзовый	+7	+8	+7	достать пол ладонями	достать пол пальцами

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен С 03.03.2023 по 02.03.2024