

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж»
(ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Анадырь
2024

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
--------------------	--------------------------	-----------------------

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е.С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рекомендован Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 05 от «06» февраля 2024 г.

Утвержден Приказом № 01-10/66 от 08.02.2024 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

1. Вопросы и задания для текущего контроля

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Ум, Зн	Форма контроля	Проверяемые ОК, Ум, Зн
Раздел 1 теоретический.	беседа	Ум.1, Зн.1, Зн.2.	Дифф. зачет	Ум. 1, Зн. 1-2
Раздел 2. легкая атлетика.	Контрольные нормативы, наблюдение за выполнением, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
Раздел 3. гимнастика	Наблюдение за выполнением упражнений, опрос, самостоятельное проведение разминки	Ум.1, Зн.1, Зн.2		
Раздел 4. баскетбол	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
Раздел 5. волейбол	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
Раздел 6. профессионально-прикладная физическая подготовка	Контрольные нормативы, беседа	Ум.1, Зн.1, Зн.2		

Типовые задания для оценки освоения Раздела 2, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	4.00	4.10	4.20			
Бег 500 м (мин.)				2.20	2.30	2.40
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.5	8.0	8.5	8.5	9.0	9.5
Второй год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.10	2.20	2.30
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.3	7.9	8.2	8.3	9.2	9.8
Третий год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.00	2.10	2.20
Челночный бег 3 по 10 метров						

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

(сек.)	7.1	7.8	8.1	8.2	9.1	9.7
Четвертый год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.45	4.55	4.05			
Бег 500 м (мин.)				1.50	2.00	2.10
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.0	7.7	8.0	8.1	9.0	9.6

Типовые задания для оценки освоения Раздела 3, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	8	7	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	35	30	25	14	12	10
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	40	35	30	30	22	18
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				20	12	7
Второй год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	11	9	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	40	35	30	19	15	13
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	45	40	35	35	27	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				22	15	9
Третий год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	45	40	35	23	19	15
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за						

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

головой (к-во раз)	45	40	35	35	27	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				25	15	10
Четвертый год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	13	11	9			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	50	45	40	27	23	19
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	50	45	40	35	30	25
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				27	20	15

Типовые задания для оценки освоения Раздела 4, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	6	4	3	5	3	2
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	12	13	14	14	15	16
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	30	27	25	25	22	20
Второй год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	7	5	4	6	4	3
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	11	12	13	13	14	15
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	31	28	25	26	23	21
Третий год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	8	6	5	7	5	4
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	10	11	12	12	13	14
Передачи мяча в парах на						

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	32	29	26	27	24	22
Четвертый год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	8	6	5	7	5	4
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	10	11	12	12	13	14
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	32	29	26	27	24	22

Типовые задания для оценки освоения Раздела 5, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	3	2	2 в любую зону	3	3 в любую зону	2 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	30	25	20	25	20	15
Второй год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	35	30	25	30	25	20
Третий год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	37	32	27	32	27	22
Четвертый год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

			зону		зону	зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	37	32	27	32	27	22

Типовые задания для оценки освоения Раздела 6, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	120	100	80	120	100	80
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	230	220	210	180	170	160
Вис на перекладине (сек.)	40	30	20	30	20	15
Второй год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	240	230	220	190	180	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
Третий год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
Четвертый год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20

2.Вопросы и задания для итогового контроля

Теоретические задания:

1. Под физической культурой понимается:

а - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в - достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а - спорт;
- б - система физического воспитания;
- в - физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а - общей физической подготовкой;
- б - специальной физической подготовкой;
- в - гармонической физической подготовкой;
- г - прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а - развитие;
- б - закаленность;
- в - тренированность;
- г - подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а - сила, быстрота, выносливость;
- б - рост, вес, окружность грудной клетки;
- в - артериальное давление, пульс;
- г - частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а - тренировка;
- б - методика;
- в - система знаний;
- г - педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а - Рим;

б - Китай;

в - Греция;

г - Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а - в Олимпии;

б - в Спарте;

в - в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а - они имели мировую известность;

б - в них принимали участие атлеты со всего мира;

в - в период проведения игр прекращались войны;

г - они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а - 5 лет;

б - 4 года;

в - 2 года;

г - 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

а - в зависимости от решения МОК;

б - в третий год празднуемой Олимпиады;

в - в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г - в течении второго календарного года, следующего после года начала

Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а - упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б - регулярное обращение к врачу;

в - физическую и интеллектуальную активность;

г - рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а - образ жизни;

б - наследственность;

в - климат.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а - белки и минеральные вещества;

б - углеводы и жиры;

в - жиры и витамины;

г - углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а - правильный рост и формирование организма;

б - сохранение здоровья;

в - высокую работоспособность и продление жизни;

г - все перечисленное.

17. Физическая работоспособность - это:

а - способность человека быстро выполнять работу;

б - способность разные по структуре типы работ;

в - способность к быстрому восстановлению после работы;

г - способность выполнять большой объем работы.

19. Что понимается под закаливанием:

а - посещение бани, сауны;

б - повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в - купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г - укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а - самочувствие, аппетит, работоспособность;

б - частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в - нарушение режима, наличие болевых ощущений.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а - переоценивают свои возможности;

б - следуют указаниям учителя;

в - владеют навыками выполнения движений;

г - не умеют владеть своими эмоциями.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а - антропометрическими показателями;

б - ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в - телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а - 14-15 годам;

б - 17-18 годам;

в - 19-20 годам;

г - 22-25 годам.

27. Техникой движений принято называть:

- а - рациональную организацию двигательных действий;
- б - состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в - способ организации движений при выполнении упражнений;
- г - способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а - стойкость;
- б - гибкость;
- в - ловкость;
- г - бодрость;
- д - выносливость;
- е - быстрота;
- ж - сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а - выносливость;
- б - скоростно-силовые и координационные;
- в - гибкость.

30. Ловкость - это:

- а - способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в - способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота - это:

- а - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б - способность человека быстро набирать скорость;
- в - способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а - комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в - комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г - эластичность мышц и связок.

33. Сила - это:

а - способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б - способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а - комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б - комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в - способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г - способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а - величиной их воздействия на организм;

б - напряжением определенных мышечных групп;

в - временем и количеством повторений двигательных действий;

г - подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых - это:

а - специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б - двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в - деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

а - если обучающийся недостаточно физически развит;

б - если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

- в - если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г - если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а - легкой атлетике;
- б - спортивным играм;
- в - спринту;
- г - бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а - низкий старт;
- б - высокий старт;
- в - вид старта по желанию бегуна.

40. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а - влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б - генетикой и наследственностью человека;
- в - влиянием социальных и экологических факторов;
- г - двигательной активностью человека.

41. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а - для мышц ног;
- б - типа потягивания;
- в - махового характера;
- г - для мышц шеи.

42. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а - через рот и нос попеременно;
- б - через рот и нос одновременно;
- в - только через рот;
- г - только через нос.

43. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а - 3 минуты;
- б - 7 минут;
- в - 5 минут;
- г - 10 минут.

44. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а - из зоны нападения;

- б - с любой точки площадки;
- в - из зоны защиты;
- г - с любого места внутри трех очковой линии.

45. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а - 2;
- б - 4;
- в - 3;
- г - 5.

46. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а - простота выполнения упражнений;
- б - постепенное повышение силы воздействия;
- в - схематичность упражнений;
- г - продолжительность педагогических воздействий.

47. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а - вверху - красное, голубое, черное, внизу - желтое и зеленое;
- б - вверху - зеленое, черное, красное, внизу - голубое и желтое;
- в - вверху - голубое, черное и красное, внизу - желтое и зеленое;
- г - вверху - голубое, черное, красное, внизу - зеленое и желтое.

48. Пять олимпийских колец символизируют:

- а - пять принципов олимпийского движения;
- б - основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в - союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г - повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

49. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а - Вячеслав Фетисов;
- б - Юрий Титов;
- в - Александр Попов;
- г - Александр Карелин.

50. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а - 20-ой;

б - 21-ой;

в - 22-ой;

г - 23-ой.

51. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

52. Гиподинамия - это:

а - пониженная двигательная активность человека;

б - повышенная двигательная активность человека;

в - нехватка витаминов в организме;

г - чрезмерное питание.

53. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт - ты мир!».

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

Критерии оценки:

Письменное тестирование	«5»	«4»	«3»	«2»
Из 53 вопросов освоено	90-100%	80-89%	60-79%	0-59%

Практические задания:

Нормативы для оценки физической подготовленности основной и подготовительной (специальная медицинская группа только письменное тестирование)

5 ступень - Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой	18	25	30	18	25	30

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							