

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Сусуманский профессиональный лицей»**

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по ОУП Физическая культура  
основной образовательной программы по специальностям и профессиям  
среднего профессионального образования (СПО)**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования**

**21.02.15 Открытые горные работы**

**21.01.10 Ремонтник горного оборудования**

**09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

Одобрено и рекомендовано  
методической комиссией преподавателей  
общеобразовательных дисциплин

Протокол №\_\_5\_\_

Председатель   
Курганова В.А.

«\_\_26\_\_» июня 2024 г.

**Дифференцированный зачёт по физической культуре играет важную роль в образовательном процессе, так как:**

Позволяет оценить уровень физической подготовки и здоровья студентов, способствует формированию здорового образа жизни и развитию физических качеств, выявляет интересы и предпочтения студентов в области физической активности, развивает навыки сотрудничества, коммуникации и взаимодействия в команде, формирует у студентов ответственность за своё здоровье и физическое развитие, позволяет своевременно выявить и предотвратить возможные проблемы со здоровьем, связанные с недостатком физической активности, является важной составляющей общего развития личности, способствуя формированию гармоничного физического и психологического состояния.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой	26.30	-

	местности) (мин, с)		
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.