

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы
индекс наименование профессионального модуля

МДК.01.02. Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению
требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне»
индекс наименование учебной дисциплины (модуля)

по специальности 49.02.01 Физическая культура
код наименование

наименование цикла: Профессиональный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю ПМ.01
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы МДК 01.02
Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне», разработан на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация
автономная некоммерческая организация
«Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по
физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Борнякова Юлия Михайловна –
преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических
и социальных основ здоровья; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей
квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и
гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП
ПЦК 012/25

Председатель ПЦК Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист Александрова Е.А./

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы МДК 01.02 Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета, экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы МДК 01.02 Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции (код компетенции)	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	ПК 1.5	40	Доклад Контрольная работа	2
2	Методические основы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов)	ПК 1.5		Коллоквиум	1
		Всего	40		3

Наименования разделов, тем, модулей соответствует рабочей программе дисциплины (модуля).

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2 / 4 семестр

1. Фонд тестовых заданий

Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 1.1

1. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

2. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?

- а) 1920 году;
- б) 1930 году;
- в) 1932 году;
- г) 1934 году.

3. Кто может проходить тестирование:

- а) школьники;
- б) студенты;
- в) женщины и мужчины;
- г) все выше перечисленные.

4. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

- а) 1 ступень;
- б) 5 ступеней;
- в) 11 ступеней;
- г) 13 ступеней.

5. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:

- а) 5 - 6 лет;
- б) 6 - 8 лет;
- в) 8 - 12 лет;
- г) без ограничений.

6. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

- а) документ, удостоверяющий личность;
- б) медицинский полис;
- в) ИНН;
- г) СНИЛС;
- д) медицинская справка;
- е) свидетельство о рождении.

7. Что такое БГТО:

8. Каких знаков отличия ГТО не существует:

- а) золотой знак;
- б) латунный знак;
- в) бронзовый знак;
- г) медный знак;
- д) стальной знак;
- е) серебряный знак.

9. Обязательным испытанием для школьников является:

- а) подтягивание из виса на высокой перекладине;
- б) бег на 60 м (с);
- в) плавание;
- г) челночный бег 3x10 м (с).

10. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

- а) 2005 - 2011;
- б) 2003 - 2008;
- в) 2007 - 2014;
- г) 2000 - 2015.

11. В каком году Россия получает право на Олимпиаду :

- а) 2005 году;

- б) 2009 году;
 - в) 2010 году;
 - г) 2007 году.
12. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:
- а) добровольность и доступность;
 - б) экономичность;
 - в) равноправие женщин и мужчин;
 - г) обязательность медицинского контроля.
13. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:
- а) руководство страны и региональные руководители;
 - б) президент РФ;
 - в) временное правительство;
 - г) министерство спорта Российской Федерации.
14. Награда, врученная гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:
- а) медаль;
 - б) грамота;
 - в) знак отличия;
 - г) сертификат.
15. Недельный двигательный режим это:
- а) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
 - б) минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;
 - в) комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.
16. Кто может быть участником ВФСК ГТО:
- а) граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
 - б) граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
 - в) граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
 - г) граждане РФ от 6 до 70 лет.
17. Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири:
- а) 10 кг;
 - б) 16 кг;
 - в) 18 кг;
 - г) 20 кг.
18. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:
- а) 500 гр. и 700 гр.;
 - б) 500 гр. и 600 гр.;
 - в) 500 гр. и 800 гр.;
 - г) 500 гр. и 900 гр..
19. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельбы:
- а) 3;
 - б) 5;
 - в) 7;
 - г) 10.
20. Какое количество попытокдается при выполнении норматива прыжок с места:
- а) 1;
 - б) 3;
 - в) 5;
 - г) 10.

Оценочные средства

18 – 20 б – «5»
15 – 17 б – «4»
12 – 14 б – «3»

1	Готов к труду и обороне	11	г
2	б	12	а, г
3	г	13	а
4	в	14	в
5	б	15	б
6	а,д	16	в
7	Будь готов к труду и обороне	17	б
8	б, г, д	18	а
9	а	19	б
10	в	20	б

Тест № 2

1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года:
 - а) Челночный бег 3Х10 м +
 - б) Кросс по пересеченной местности
 - в) Туристический поход с проверкой туристических навыков
2. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО:
 - а) Шахтеры
 - б) Космонавты +
 - в) Летчики
3. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени:
 - а) Подтягивание из виса на высокой перекладине

б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
в) Поднимание гири +

4. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: “Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего”:

- а) “Рассказ о неизвестном герое”, С. Я. Маршак +
- б) “Мойдодыр”, К. И. Чуковский
- в) “Дядя Степа”, С. В. Михалков

5. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:

- а) 100 метров
- б) 150 метров
- в) 50 метров +

6. Мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО:

- а) 15 секунд
- б) 13 секунд +
- в) 16 секунд

7. Какой норматив на золотой знак отличия по третьей ступени при выполнении поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту для мальчиков:

- а) 82
- б) 74
- в) 46 +

8. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен:

- а) 16 кг +
- б) 24 кг
- в) 32 кг

9. Какое количество обязательных испытаний надо выполнить для получения знака отличия:

- а) 5
- б) 7
- в) 4 +

10. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО:

- а) Медведев
- б) Путин +
- в) Иванов

11. Какая возрастная группа охватывает III ступень:

- а) 11-12 лет +

- б) 13-15 лет
- в) 7-10 лет

12. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России:

- а) 2010
- б) 2013 +
- в) 2015

13. Кто может быть участником комплекса ВФСК ГТО:

- а) Граждане от 6 до 70 лет и старше +
- б) Граждане от 6 до 60 лет
- в) Граждане от 4 до 60 лет

14. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО:

- а) Плавание на 50м
- б) Самозащита без оружия
- в) Метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г. +

15. Награда, врученная гражданам России, выполнившим нормы комплекса ГТО:

- а) Знак отличия +
- б) Лавровый венок
- в) Грамота

16. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

- а) 500 гр. и 800 гр.
- б) 500 гр. и 700 гр. +
- в) 500 гр. и 900 гр.

17. Сколько ступеней комплекса ГТО существует:

- а) 8
- б) 14
- в) 11 +

18. В каком возрасте можно получить знак ГТО:

- а) От 18 до 40 лет
- б) От 6 до 70 лет и старше +
- в) От 10 до 25 лет

19. Сколько надо набрать очков в стрельбе из пневматической винтовки на золотой значок по третьей ступени:

- а) 30
- б) 15
- в) 25 +

20. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы:

- а) Прыжки и бег на лыжах
- б) Подтягивание и метание гранаты +
- в) Бег и плавание

21. Сколько видов надо выполнить, чтобы получить золотой, серебряный, бронзовый знаки ГТО для третьей ступени:

- а) 8, 7, 7 +
- б) 10, 9, 8
- в) 8, 7, 6

22. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время:

- а) Художник М. С. Ягужинский
- б) 15-летний школьник В. Токтаров +
- в) Полковник Н. В. Копылов

23. В каком году впервые был утвержден комплекс ГТО:

- а) 1980
- б) 2000
- в) 1931 +

24. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО:

- а) 100 метров
- б) 50 метров +
- в) 150 метров

25. ВФСК ГТО – это:

- а) Всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
- б) Высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне
- в) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне +

26. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурное движение ГТО:

- а) Общеспорт
- б) Все обуч +
- в) Все знал

27. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в советское время:

- а) Физическое совершенство +
- б) Быстрее, выше, сильнее!
- в) Спортивный образ жизни

28. В 1970-е годы многие советские граждане получили значок ГТО. Назовите их количество:

- а) 30 миллионов
- б) 10 миллионов
- в) 60 миллионов +

29. Как британская газета Таймс назвала советский комплекс ГТО:

- а) Секретное оружие +
- б) Советская загадка
- в) Тайный шифр

30. В виде какой детали была сделана основа первого значка ГТО:

- а) Подшипник
- б) Шестеренка +
- в) Гайка

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 40 баллов, минимальная – 22 баллов.

Критерии оценки	
40-34	86-100% правильных ответов теста
33-28	71-85% правильных ответов теста
27-22	не менее 55% правильных ответов теста

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 1.5

Темы докладов:

1. Развитие и становление физкультурного комплекса «ГТО»
2. Комплекс ГТО в современной системе физического воспитания студентов
3. Организация и проведение тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО
4. Порядок организации тестирования качества быстроты: бег на 60,100 метров, челночный бег. Средства и методы развития качества быстроты.
5. Порядок организации тестирования по подтягиванию из виса на высокой перекладине (юноши), подтягиванию из виса (лежа) на низкой перекладине (девушки). Средства и методы подготовки к выполнению норматива по подтягиванию.
6. Порядок организации тестирования по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. Средства и методы подготовки к выполнению данного норматива.
7. Порядок организации тестирования бега на 2000, 3000 метров (кросс на 3, 5 километров). Средства и методы подготовки к сдаче нормативов на выносливость.
8. Порядок организации тестирования наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами. Средства и методы развития гибкости.
9. Порядок организации тестирования стрельбы из пневматической винтовки из

положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 метров.

10. Порядок организации тестирования туристического похода с проверкой туристических навыков.

11. Порядок организации тестирования норматива: прыжок в длину с места. Средства и методы развития прыгучести.

12. Порядок организации тестирования норматива: метание спортивного снаряда весом 500, 700 граммов. Средства и методы подготовки к сдаче норматива по метанию.

13. Порядок организации тестирования норматива: поднимание туловища из положения лежа. Средства и методы подготовки к сдаче норматива.

14. Послы ГТО. Их деятельность для развития всероссийского физического комплекса.

15. Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Цели, задачи, этапы проведения. Итоги участия команды ПОО АНО ККС во Всероссийском фестивале ГТО.

16. Реализация выполнения нормативов Комплекса ГТО в ПОО АНО ККС

17. Мое отношение к комплексу ГТО и его реализации в средней школе и в ПОО АНО ККС.

18. Актуальность и значение ГТО в современной жизни.

19. ГТО как популяризация здорового образа жизни студентов.

20. Информационно - пропагандистское обеспечение внедрения и функционирования комплекса ГТО.

21. Движение - залог здоровья.

22. Влияния физических упражнений на открытом воздухе.

23. Общая физическая подготовка: цели и задачи

24. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.

25. Физические качества человека.

26. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

27. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.

28. Эффективность дистанционных заданий по физической культуре как составной части процесса обучения.

29. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья студентов.

30. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	

Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/ уверенно не на все вопросы/ не уверен на все вопросы/ не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

Комплект заданий для контрольной работы для оценки сформированности компетенции ПК 1.5

Задание 1.

- А) Изучите нормы ГТО для школьников всех ступеней: <https://user.gto.ru/norms>
 Б) Выберете любую возрастную ступень. Перечислите все испытания для данной ступени.
 В) Опишите технику выполнения нормативов.
 Г) Составьте комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
30-23	Задания выполнены в полном объеме. Оформление и результаты соответствуют требованиям. Выводы сформулированы
22-15	Задания выполнены в полном объеме имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов
14-10	Задания выполнены не в полном объеме, имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.

5 / 3 семестр

Коллоквиум для оценки сформированности компетенции ПК 1.5

Вопросы:

1. Оздоровительные принципы физкультурного комплекса ГТО.
2. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах при самостоятельных занятиях физической культурой.
3. Роль физкультурного комплекса ГТО в подготовке студента к будущей трудовой деятельности.
4. Общая физическая подготовка: цели и задачи. Составить и выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке (5-8 упражнений). Обосновать, почему этот комплекс является обще-подготовительным.
5. Место физкультурного комплекса ГТО, физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.

6. Виды бега. Влияние различных видов бега на организм. Какие виды бега предпочитаете вы и почему?
7. Основные принципы построения и организации самостоятельных занятий физической культурой при подготовке к сдаче норм ГТО. Как лично вы проводите подготовку к сдаче норм ГТО?
8. Разминка: цели, задачи, виды разминки. Составить и выполнить комплекс упражнений для разминки (10-15 упражнений).
9. Цели и задачи основной части занятия. Что такое физическая нагрузка? Способы регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой.
10. Планирование и учет индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
12. Прыжки. Влияние различных видов прыжков на организм. Упражнения для развития прыгучести (составить и выполнить комплекс 7-10 упражнений).
13. Плавание. Влияние плавания на организм человека.
14. Гибкость. Влияние гибкости на организм человека. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости (10-15 упражнений). Дайте оценку собственному развитию гибкости.
15. Быстрота. Виды быстроты. Необходимость развития физического качества быстроты. Составить комплекс упражнений для развития быстроты (10-15 упражнений, 4-5 из них с выполнением на месте).
16. Выносливость. Виды выносливости. Средства развития выносливости.
17. Дайте оценку собственной выносливости.
18. Выносливость как жизненно необходимое качество.
19. Специальная физическая подготовка. Цели, задачи. Составить и выполнить комплекс упражнений по специальной физической подготовке (5-8 упражнений). Обосновать, почему этот комплекс является специально-подготовительным.
20. Туризм как средство физического воспитания.
21. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья студентов.
22. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.
23. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
24. Физическая культура в моей жизни.
25. Утренняя гимнастика и её значение. Виды упражнений и нерекомендуемые утренние упражнения.
26. Эффективность видеинформации при организации самостоятельных занятий физической культурой.
27. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
28. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
29. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
30. Витамины. Значение.
31. Оздоровительная гимнастика в домашних условиях.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за собеседование 100 баллов, минимальная – 55 баллов.

Оценка в баллах	Показатели
86-100 («отлично»)	<p>студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему.</p> <p>Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы</p>
85-71 («хорошо»)	<p>выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.</p> <p>По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу</p>
70-55 («удовлетворительно»)	<p>выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины</p>
Менее 55 («неудовлетворительно»)	<p>выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя</p>