

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, 2026 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 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

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 3х10 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, вручаемая 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 стрельба:
- а) 3;
  - б) 5;
  - в) 7;
  - г) 10.
20. Какое количество попыток дается 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 3X10 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, вручаемая гражданам России, выполнивших 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.

<b>Критерии оценки</b>	
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.

<b>Алгоритм оценивания</b>	<b>Оценка в баллах</b>
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
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
<b>Исполнение доклада:</b>	

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/ неуверенно на все вопросы/ не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
<b>Итого</b>	<b>30</b>

## **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) Выберите 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.

<b>Критерии оценки</b>	
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 не рекомендуемые утренние упражнения.
26. Эффективность видеоинформации 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.

<b>Оценка в баллах</b>	<b>Показатели</b>
86-100  («отлично»)	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. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы
85-71  («хорошо»)	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. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу
70-55  («удовлетворительно»)	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
Менее 55  («неудовлетворительно»)	выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя