



Автор

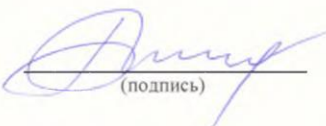
преподаватель

  
(подпись)

Сергеев Д.С.

Автор

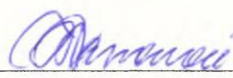
преподаватель

  
(подпись)

Барчук Е.Б.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа (на правах факультета непрерывного профессионального образования) от 18 февраля 2020 г., протокол № 2.

Председатель педагогического совета

  
(подпись)

Талалай Г.С.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции от 22 января 2020 г., протокол № 6

Председатель УМК

  
(подпись)

Гвоздарев Д.А.

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

  
(подпись)

Позубенко Н.А.

Начальник отдела технической поддержки ЦИТ

  
(подпись)

Чижиков А.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Правила оформления результатов оценивания .....	5
3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины .....	6
4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплин.....	7
5. Список рекомендуемой литературы.....	34

## 1 Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

ФОС разработан в соответствии с:

- ФГОС среднего общего образования;
- рабочей программой учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

## 2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. Освоение содержания учебной дисциплины БД.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### • **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### • **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; предметных:

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.2. В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС среднего общего образования следующими умениями, знаниями:

Результаты обучения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результатов
уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни У2 использовать умения и навыки ППФП, для достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Сдача учебных нормативов Составление комплекса (10-12) упражнений для различных мышечных групп и проведение разминки с группой  Участие в соревнованиях по сдаче норм ГТО</i>
знать: 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. развития основных физических качеств правила личной и общественной гигиены	<i>Написание реферата Ведение дневника самоконтроля  Судейство соревнований</i>

## **2 Правила оформления результатов оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС среднего общего образования по общеобразовательной учебной дисциплине, направленные на достижение обучающимися предметных результатов.

Оценка знаний и умений выставляется по пятибалльной системе во время проведения текущего контроля в форме тестирования, сдачи нормативов.

При проведении рубежного контроля используется тестирование, сдачи нормативов.

Предусмотрена накопительная система оценивания. При выполнении и своевременной сдачи всех нормативов выставляется оценка автоматически.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся нормативных заданий.

Промежуточная аттестация по общеобразовательной учебной дисциплине проводится в форме: дифференцированный зачет.

### 3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Легкая атлетика</b>	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2		
<b>Футбол</b>	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2		
<b>ОФП</b>	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2		
<b>Волейбол</b>	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2		
<b>Баскетбол</b>	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2	Тестирование Сдача нормативов	У-1, У-2 3-1, 3-2		
					Диф.зачет	У-1, У-2 3-1, 3-2

#### 4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплин Физическая культура

**Тема: Роль спорта в образе жизни обучающихся.**

1. Устный опрос

А) Дайте определение следующим понятиям: «физическая культура», «спорт».

Б) Охарактеризуйте понятие «олимпийское движение»

В) Перечислите основные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи системы физического воспитания.

Эталон ответов (устный опрос)

А) Физическая культура — это часть общей культуры общества и личности; социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека. Как часть общей культуры она оказывает влияние на воспитание человека, становление личности профессионала.

Спорт является частью физической культуры. Для него характерны наиболее эффективные средства и методы воздействия на физическую и духовную сферы человека. Под спортом в первую очередь подразумевается исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования. С понятием «спорт» тесно связано понятие «спортивная подготовка». Это комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальное проявление возможностей спортсмена в момент главных соревнований. Огромная популярность спорта и его роль в обществе объясняются многообразием функций, которые ему присущи: кроме соревновательной (основной) это и воспитательная, оздоровительная, познавательная, интегративная (объединяющая), зрелищная, экономическая функции. Спорт многообразен. В нем выделяют спорт высших достижений (элитный спорт); массовый спорт (спорт для всех); профессиональный спорт; детско-юношеский спорт, связанный со спортом высших достижений (спортивные резервы) и с массовым спортом (при решении задач физического воспитания детей и молодежи).

Б) Олимпийское движение — это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта. Олимпийское движение — движение общественное, международное.

Цель международного олимпийского движения — способствовать укреплению мира, привлечению молодежи к занятиям спортом, воспитанию ее без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, т. е. в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

*Девиз* олимпийского движения гласит: «Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой». А это значит, что все спортсмены равны, у всех равные условия для соревнования, для победы.

Вершиной олимпийского движения является объединение спортсменов мира на великом спортивном празднике — Олимпийских играх.

В) Цель системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании и содействии гармоничному развитию людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности, активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе. Цель конкретизируется в группах задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных. В группе *оздоровительных задач* выделяют три основные: повышение морфофункциональных (имеющих отношение одновременно к структуре и функции системы) показателей организма человека; обеспечение адекватного возрасту развития физических качеств; повышение



устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В группу образовательных задач входят следующие: формирование специальных знаний в области валеологии, ЗОЖ и двигательной активности; формирование двигательных умений и навыков для успешного их использования в процессе жизнедеятельности; формирование гигиенических знаний и навыков при организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Группа воспитательных задач включает: формирование социальных, нравственных, интеллектуальных, волевых качеств, познавательной активности; воспитание этических и эстетических представлений на основе двигательной деятельности.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

### ТБ при занятиях в тренажерном зале.

1. Правила поведения в тренажерном зале. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями).
2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.
3. Выполнение комплекса упражнений со штангой 20 кг. (юноши), с гантелями 3 кг. (девушки).

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Комплекс упражнений со штангой	Ю	3 серии по 12 раз	2 серии по 10 раз	1 серия по 10 раз
Комплекс упражнений с гантелями	Д	3 серии по 12 раз	2 серии по 10 раз	1 серия по 10 раз

#### Устный опрос

- А) Назовите современные спортивно-оздоровительные системы.
- Б) Какие тренажеры и тренажерные устройства применяются в оздоровительной физической культуре?

- В) Правила проведения занятий ритмической гимнастикой

#### Эталон ответов (устный опрос)

А) К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика и др.

Ритмическая гимнастика — это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений). Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность. Тренирующий эффект достигается при 2—3 занятиях в неделю продолжительностью 30—45 мин.

Шейпинг — это система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Она представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные группы мышц. Они прорабатываются многократным

повторением циклических упражнений, выполнять которые следует в умеренном темпе до максимума.

Степ-аэробика — это система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой (высота 15—30 см, ширина около 50 см). Выполняя под музыку различные шаги, танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке. А чтобы больше пропотеть и сжечь больше жира, можно взять в руки гантели. Степ-аэробика эффективна для коррекции формы голени, бедер и ягодиц. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.

Велоаэробика — это тренировка на велотренажере под музыку и видеосопровождение. На экране монитора крутые горные подъемы сменяются пологими спусками или извилистыми лесными дорожками, создающими эффект присутствия. «Велосипедист» пытается на велотренажере преодолеть видеопрепятствия. Велоаэробика незаменима для полных, она разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний жир.

Аквааэробика — это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Она способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость, улучшает координацию движений. Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает физические качества, способствует коррекции телосложения, повышает уровень работоспособности; оказывает положительное влияние на психику человека.

Б) В настоящее время в оздоровительной физической культуре широкое применение получили различные тренажеры и тренажерные устройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость. В последнее время все большую популярность завоевывают *беговые дорожки*. Во-первых, это связано с тем, что в больших городах загазованность воздуха настолько велика, что вреда от бега на открытом воздухе может быть больше, чем пользы. Во-вторых, беговые дорожки, как правило, содержат мини-компьютер, выдающий полезную информацию. Тренировочные программы, содержащиеся в памяти компьютера, поддерживают параметры тренировки таким образом, чтобы избежать негативного влияния на сердце. Беговые дорожки бывают двух основных типов: механические и электрические. Встав на дорожку и перебирая ногами, занимающийся приводит в движение беговое полотно, компьютер выводит на дисплей основные показания: скорость движения, расстояние, время тренировки, количество сжигаемых калорий. Уровень нагрузки устанавливается с помощью изменения угла наклона бегового полотна. Электрические беговые дорожки приводятся в движение электромотором. Электромотор способен «разгонять» беговое полотно до скорости 10—16 км/ч. Различные параметры тренировки задаются автоматически, нажатием кнопки изменяется угол наклона бегового полотна. Многофункциональный дисплей отображает информацию, начиная от параметров тренировки и заканчивая состоянием здоровья тренирующегося.

В) Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и физической подготовленности, быть доступной. Она должна возрастать постепенно. Тренирующий эффект занятия достигается при ЧСС, равной 65—85% от максимальной. Максимальная ЧСС определяется по формуле: 220 минус ваш возраст. Для человека 16 лет максимальная ЧСС равна 204, а 65—85% от максимальной — 135—175 ударам. Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм. Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими. В комплекс ритмической гимнастики должны включаться «пиковые» нагрузки (бег и прыжки), во время которых ЧСС может достигать 180 уд./мин. В конце занятия ЧСС должна быть на 20—30 ударов выше, чем в состоянии покоя, и постепенно прийти к исходному уровню через 5—8 мин после окончания занятия. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной,

основной и заключительной. *Подготовительная часть* состоит из 5—6 упражнений на все группы мышц и подготавливает организм к основной нагрузке. Заканчивается обычно бегом и прыжками. *Основную часть* составляют различные упражнения. Сначала выполняются упражнения в положении стоя. Последовательно прорабатываются мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног. В середине этой части занятия применяется «пиковая» нагрузка, после чего выполняются дыхательные упражнения, а затем упражнения в положении сидя и лежа. *Заключительная часть* включает упражнения на дыхание, гибкость и расслабление. Выполняются они в медленном темпе. Упражнения заключительной части способствуют быстрому восстановлению. Минимальная частота занятий — 2—3 раза в неделю. Длительность — от 20 мин до 1 ч. В качестве музыкального сопровождения рекомендуется музыка в стиле диско, джаз, диксиленд, классическая музыка. Заниматься следует в хорошо проветренном помещении в костюме, не стесняющим движений.

2. Сообщение по выбранной теме с демонстрацией комплекса упражнений выбранной оздоровительной системы:

2.1. Оздоровительная физическая культура и укрепление здоровья

2.2. Традиционные и современные оздоровительные системы

2.3. Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания студентов

**Требования по оформлению сообщения:**

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Критерии оценки сообщения: соответствие теме; глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников; владение терминологией и культурой речи.

**Требования к комплексу упражнений**

1. Объем – 10 упражнений

2. Соответствие выбранной оздоровительной системе

3. Наличие методических указаний

4. Правильная демонстрация

**Критерии оценивания**

	Устный опрос	Сообщение	Комплекс упражнений
максимально	3 балла (1 ответ – 1 балл)	5 баллов	10 баллов
отлично	12-14 баллов		
хорошо	9-11 баллов		
удовлетворительно	6-8 баллов		

**Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.**

Тест

Выбрать правильный вариант ответа из предложенных.

1. Дневник самоконтроля нужен для:

а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;

б) контроля родителей;

в) лично спортсмену.

2. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) самочувствие;
- в) аппетит.

2. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- а) больше;
- б) меньше.

3. Жизненная емкость легких увеличивается в большей степени при занятиях:

- а) баскетболом;
- б) греблей;
- в) футболом.

5. При ортостатической пробе:

- а) измеряют максимально возможный выдох;
- б) изменяют положение тела в пространстве;
- в) применяют статическое натуживание.

6. Меры профилактики переутомления:

- а) посидеть 3-4 минуты;
- б) сменить вид деятельности;
- в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

7. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

- а) да;
- б) нет.

8. К активному отдыху относится:

- а) физкультурно-спортивное занятие;
- б) сон;
- в) отдых сидя.

9. Утомление это:

- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- в) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

10. Гипокинезия это:

- а) увеличение двигательной активности человека;
- б) снижение двигательной активности человека;
- в) достаточная двигательная активность человека.

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	Б	Б	Б	В	А	А	А	Б

2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений.

**Требования к комплексу упражнений**

- 1. Объем – 10 упражнений
- 2. Соблюдение последовательности выполняемых упражнений
- 3. Наличие методических указаний
- 4. Правильная демонстрация

## Критерии оценивания

	Тест №3	Комплекс упражнений
максимально	10 баллов	10 баллов
отлично	18- 20 баллов	
хорошо	15- 17 баллов	
удовлетворительно	12- 14 баллов	

### Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

#### 1. Проведение функциональных проб: Проба с приседаниями

- 1) Подсчитать пульс в покое в положении сидя (стоя).
- 2) В медленном темпе сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед,
- 3) сохраняя туловище прямым.
- 4) После приседаний снова подсчитать пульс в том же положении.

Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100 %, разницу в частоте до и после нагрузки - за X., например, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 ударам, а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления – 20 ударам.

Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса X по формуле:

$$X = ((20-12) \times 100\%) / 12 = 67 \%$$

**Оценка результатов:** увеличение пульса после нагрузки на 25% и менее считается отличным (5 баллов), на 25-50% – хорошим (4 балла), на 50-75% – удовлетворительным (3 балла) и свыше 75% - плохим (2 балла).

Удовлетворительные и плохие оценки свидетельствуют о том, что сердце совершенно не тренировано

4) Сделайте вывод о состоянии своей сердечно-сосудистой системы.

#### 2. Оценка работоспособности дыхательной системы:

1) Проба Штанге — задержка дыхания на вдохе.

Хорошо подготовленные спортсмены задерживают дыхание на 60 — 120 с.

Задержка дыхания резко сокращается при неадекватных нагрузках, перетренировке, переутомлении. 2) Проба Генча - задержка дыхания на выдохе.

По мере тренированности время задержки дыхания увеличивается. Задержка дыхания на выдохе на 60 — 90 с — показатель хорошей тренированности организма. При переутомлении этот показатель резко уменьшается.

#### 3. Проверка физической подготовки

1) Тест Купера (12-минутный бег), м

2) Выпрыгивания из приседа вверх прогибаясь в течение 20 с

### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Тест Купера, м	Ю	2800	2400	2000
	Д	2400	2200	1800
количество выпрыгиваний	Ю	12	10	8
	Д	10	8	6

### Упражнения на блочных тренажерах.

Ход работы:

1. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на блочных тренажерах.
2. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.

Требования к комплексу упражнений:

1. Объем – 5 упражнений
2. Соблюдение последовательности выполняемых упражнений
3. Наличие методических указаний
4. Правильная демонстрация

### Упражнения с собственным весом.

Ход работы:

1. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе).

### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Ю	30	25	20
	Д	18	14	10

### Упражнения с гантелями, штангами, бодибарами.

Ход работы:

1. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).
2. Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, штангой),

### Критерии оценивания

Комплекс упражнений со штангой	Ю	3 серии по 12 раз	2 серии по 10 раз	1 серия по 10 раз
Комплекс упражнений с гантелями	Д	3 серии по 12 раз	2 серии по 10 раз	1 серия по 10 раз

### Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Ход работы:

1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.

2. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.

Требования к комплексу упражнений:

1. Объем – 5 упражнений
2. Соблюдение последовательности выполняемых упражнений
3. Наличие методических указаний
4. Правильная демонстрация

**Критерии оценивания**

	Комплекс упражнений
максимально	баллов
отлично	5 баллов
хорошо	4 балла
удовлетворительно	3 балла

**Круговая тренировка.**

Ход работы:

1. Совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.
2. Круговая тренировка

Круг состоит из 6-ти упражнений по 20 повторений. Суть круговой тренировки заключается в последовательном выполнении упражнений на все группы мышц с минимальным временем отдыха.

1. Отжимания
2. Приседания
3. Подъем гантелей весом 2 кг на бицепс
4. Выпады на каждую ногу
5. Скручивания на скамье или на полу
6. Перекаты

**Критерии оценивания**

отлично	4 круга
хорошо	3 круга
удовлетворительно	2 круга

**Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Правила соревнований.**

Ход работы:

1. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Рассказать и правильно продемонстрировать технику жима, тяги становой, приседания.
2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.

**Критерии оценивания**

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Приседания со штангой 20 кг (количество раз)	Ю	10	7	5
Приседания со штангой 10 кг (количество раз)	Д	10	7	5

## БАСКЕТБОЛЛ

### Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.

Ход работы:

1. Требование техники безопасности при игре в баскетбол.
2. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы).
3. Обучающая двусторонняя игра

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча двумя руками от груди в парах	10	8	6
Принять участие в двусторонней игре	+	+	-

### Ловля и передача мяча.

Ход работы:

1. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди).
2. Учебная игра по упрощенным правилам.

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча с отскоком от пола	10	8	6
Принять участие в двусторонней игре	+	+	-

### Ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.

Ход работы:

1. Совершенствование техники передачи мяча.
2. Техника ведения мяча и броска в кольцо.
3. Учебная игра по упрощенным правилам

#### Критерии оценивания

1 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.

2 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание - *девушки* без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

2. задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча,

два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

оценка «хорошо»

1 задание - *девушки* с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;



2 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, и результативный бросок;

оценка «удовлетворительно»

1 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

2 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, и результативный бросок;

оценка «неудовлетворительно»

1 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

2 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

### Приемы овладения мячом.

Ход работы:

1. Индивидуальная техника защиты.
2. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.

### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15

### Игра по правилам.

Ход работы:

1. Штрафной бросок.
2. Учебная игра в баскетбол.

### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Принять участие в двусторонней игре		+	+	-

--	--	--	--	--

## ВОЛЕЙБОЛ

### Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.

Ход работы:

1. Требование техники безопасности при игре в волейбол.
2. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи.
3. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил.

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6
Принять участие в двусторонней игре	+	+	-

### Техника игровых приемов в волейболе.

Ход работы:

1. Техника передачи мяча сверху.
2. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении.
3. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11
Практическое судейство	+	+	-

### Выполнение подачи мяча.

Ход работы:

1. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи).
3. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Верхняя прямая подача (раз)	5	4	3
Нижняя прямая подача (раз)	5	4	3

### Тактика игры в нападении и защите.

Ход работы:

1. Техника нападающего удара и блокирования.
2. Учебная игра в волейбол.

### Критерии оценивания

Вид упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
прием двумя руками снизу(раз)	5	4	3
прием двумя руками сверху(раз)	5	4	3
Принять участие в двусторонней игре	+	+	-

### Игра по правилам.

Ход работы:

1. Совершенствование технических приемов.
2. Учебная игра в волейбол.

### Критерии оценивания

Вид упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Принять участие в двусторонней игре	+	+	-
Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.

Ход работы:

1. Выполнение комплекса специально-беговых упражнений
2. Бег в медленном темпе до 20 минут
3. Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).

### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15

### Развитие общей и специальной выносливости.

Ход работы:

1. Выполнение комплекса специально-беговых упражнений
2. Длительный бег в медленном темпе по пересеченной местности

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег по пересеченной местности (км)	Ю	18	14	10
	Д	15	11	7

### Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю).

Ход работы:

1. Выполнение комплекса специально-беговых упражнений
2. Бег по прямой с различной скоростью
3. Бег на длинную дистанцию (2000 м – девушки, 3000 м – юноши).

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 3000 м., 2000 м. (мин., сек)	Ю	12,30	14,00	б/вр
	Д	11,00	13,00	б/вр

### Техника бега на короткие дистанции.

Ход работы:

1. Выполнение комплекса специально-беговых упражнений
2. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
3. Эстафетный бег 4 '100 м

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 400 м., 200 м. (мин. сек.)	Ю	1,10	1,20	1,30
	Д	36,0	38,0	40,0

### Сдача нормативов: бег 100 м.

Ход работы:

1. Выполнение комплекса специально-беговых упражнений
2. Бег по прямой с различной скоростью

### 3. Бег 100 м

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0

#### Прыжки в длину с места.

Ход работы:

1. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину.
2. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки).
3. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места.

#### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	Ю	230	210	190
	Д	195	180	170

#### Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Ход работы:

1. Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.
2. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов).
3. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

#### Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач.

Ход работы:

1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.
2. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.

Требования к комплексу упражнений:

1. Объем – 8 упражнений
2. Соблюдение последовательности выполняемых упражнений
3. Наличие методических указаний

#### 4. Правильная демонстрация

##### Критерии оценивания

	Комплекс упражнений
максимально	8 баллов
отлично	7-8 баллов
хорошо	5-6 баллов
удовлетворительно	3-4 балла

##### Упражнения на перекладине.

Ход работы:

1. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки.
2. Висы и упоры.
3. Силовой тест: подтягивание на низкой перекладине (количество раз), высокой перекладине (количество раз)

##### Критерии оценивания

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	Ю	13	11	8
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	Д	20	10	5

##### Совершенствование гимнастических элементов.

Ход работы:

1. Тест №4

Выбрать правильный вариант ответа из предложенных.

1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

2. Строевые упражнения служат...

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

3. Дистанцией называется...

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному,

- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

4. Интервал- это

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

7. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:

- а) медленное выполнение кувырка;
- б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- в) раннее разгибание ног;
- г) опора кулаками о мат.

8. Определите ошибку при выполнении стойки на лопатках?

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

9. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40см) от носков ног;
- в) группировкой.

10. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

ОТВЕТЫ:

										1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	
А	Б	А	Б	В	Б	Б	В	А		Б

**Контрольное тестирование в атлетической гимнастике:**

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание – упражнение на пресс за 30 сек.

**Тренажер:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

**Критерии оценки:**

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	97		5	3
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	9	7	5	3
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	35	33	27	25



## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

Текст задания:

- С 1 по 14 номер - выбрать правильный вариант ответа из трех предложенных.
- С 15 по 18 номер - дополнить предложение, вставить пропущенное слово.
- С 19 по 20 номер – ответить на вопрос.

### Вариант №1

*Выберите правильный ответ:*

- |  |  |
|--|--|
| 1. При несчастном случае на уроке пострадавший обязан:                         | 8. Строевые упражнения в начале урока:                           |
| а) обратиться к врачу;   | а) дисциплинируют студентов;                                     |
| б) сообщить преподавателю о случившемся;                                       | б) развивают чувство товарищества;                               |
| в) ждать оказания медицинской помощи;  | в) готовят организм к дальнейшей работе;                         |
| 2. для развития силы нужно использовать:                                       | 9. Бег на 100 метров выполняется:                                |
| а) прыжки со скакалкой;  | а) с высокого старта;  |
| б) длительный бег;   | б) с низкого старта;   |
| в) упражнения на тренажерах;   | в) из любого исходного положения;                                |
| 3. Здоровье - это:   | 10. К сдаче нормативов допускаются:                              |
| а) отсутствие физических недостатков;  | а) все студенты;   |
| б) состояние полного физического, психологического и социального благополучия; | б) студенты, отнесенные по состоянию здоровья в основную группу; |
| в) отсутствие болезней;  | в) студенты основной, подготовительной и специальной группы;     |
| 4. Команда баскетболистов состоит из:  | 11. Легкая атлетика включает в себя:                             |
| а) 6 человек;  | а) бег, прыжки;  |
| б) 5 человек;  | б) поднятие штанги;  |

- в) 4 человек;  
 5. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на:
- а) сердечно-сосудистую систему;  
 б) дыхательную и нервную систему;  
 в) все функциональные системы организма;
6. Прыжок в длину с места состоит из
- а) фаз : ) толчок, полет, приземление;  
 б) разбег, полет, приземление;  
 в) разбег, толчок, полет, приземление;
7. Для развития выносливости можно использовать:
- а) равномерный длительный бег;  
 б) пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью;  
 в) челночный бег;

- в) упражнение на перекладине;  
 12. В баскетболе за попадание в кольцо время игры дается:
- а) 1 очко;  
 б) 2 очко;  
 в) 2 или 3 очка;
13. Физическая культура является неотъемлемой частью:
- а) учебного процесса;  
 б) трудовой деятельности;  
 в) общей культуры человека;
14. штрафной бросок в баскетболе назначается за:
- а) пробежку;  
 б) двойное ведение;  
 в) толчок игрока, выполняющего бросок мяча в кольцо;

15. Физические упражнения, наряду с диетой являются основным средством борьбы с лишним ...
16. Для того чтобы значительно активизировать всю последующую деятельность организма в течение дня, после сна необходимо выполнять... гимнастику
17. Передачи, броски, ведения - это элементы спортивной игры .....
18. Партия в настольном теннисе длится до ... очков .
19. Перечислите внешние признаки утомления при физической нагрузке.
20. Назовите три вида физических качеств.

**Эталон ответов**

№ задания	ответ
1	б
2	в
3	б
4	б
5	в
6	а
7	а

8	<i>а</i>
9	<i>б</i>
10	<i>б</i>
11	<i>а</i>
12	<i>в</i>
13	<i>в</i>
14	<i>в</i>
15	<i>весом</i>
16	<i>утреннюю</i>
17	<i>баскетбол</i>
18	<i>II</i>
19	<i>Усиленное потоотделение, учащенное дыхание, покраснение кожи</i>
20	<i>Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость</i>
Сумма баллов	20

### Вариант №2

*Выберите правильный ответ:*

1. На ушибленное место  
необходимо:

Сделать горячий компресс

Сделать массаж

Положить холод

2. Цель тренировки:  
Совершенствовать умения и навыки  
в избранном виде спорта

Развивать физические способности

Подготовиться к зачету

3. Здоровье - это:

Отсутствие физических недостатков

Состояние полного физического,  
психологического и социального  
благополучия;

Отсутствие болезней

4. Команда баскетболистов состоит  
из:

а) 6 человек;

8. Общеразвивающие упражнения:

Дисциплинируют студентов

Развивают чувство товарищества  
Готовят организм к предстоящей  
работе

9. Бег на 3000 метров выполняется:

С высокого старта

С низкого старта

Из любого исходного положения

10. К сдаче нормативов допускаются:

Все студенты

Студенты, отнесенные по состоянию  
здоровья в основную группу

Студенты основной, подготовительной  
и  
специальной группы

11. Тяжелая атлетика включает в себя:

Метание диска

б) 5 человек;	Поднимание штанги
в) 4 человек;	Упражнения на перекладине
5. Утренние пробежки оказывают положительное воздействие на:	12. В баскетболе за попадание в кольцо при пробивании штрафного броска дается:
а) сердечно-сосудистую систему;	1 очко
б) дыхательную и нервную систему;	2 очка
в) все функциональные системы организма;	2 или 3 очка
6. Прыжок в длину с места состоит из фаз:	13. Физическая культура является неотъемлемой частью:
Толчок, полет, приземление	Учебного процесса
Разбег, полет, приземление	Трудовой деятельности
Разбег, толчок, полет, приземление	Общей культуры человека
7. Для развития быстроты можно использовать:	14. Целью занятий на тренажерах является:
Равномерный длительный бег	Развитие гибкости
Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью	Развитие выносливости
Челночный бег	Развитие силы
15. Для развития силы можно использовать упражнения с.....	
16. В настольном теннисе каждый игрок делает подряд ..... подачи .	
17. Ведение мяча, броски в кольцо, передачи мяча – это элементы спортивной игры.	
18. Солнце, воздух и вода способствуют ..... организма человека.	
19. Назовите нарушения в баскетболе, за которые мяч отдается противнику.	
20. Перечислите инвентарь, необходимый для игры в настольный теннис.	

### Эталон ответов

№ задания	ответ
1	<i>в</i>
2	<i>а</i>
3	<i>б</i>
4	<i>б</i>
5	<i>в</i>
6	<i>а</i>
7	<i>б</i>
8	<i>в</i>
9	<i>а</i>
10	<i>б</i>
11	<i>б</i>
12	<i>а</i>
13	<i>в</i>
14	<i>в</i>
15	<i>гантелями</i>
16	<i>2</i>
17	<i>баскетбол</i>
18	<i>закаливанию</i>
19	<i>Пробежка, двойное ведение, пронос мяча, прыжок с мячом, толчок игрока</i>
20	<i>Стол для настольного тенниса, сетка, ракетки, мяч</i>
Сумма баллов	<i>20</i>

20-18 баллов – Отлично

17-15 баллов – Хорошо

14-12

баллов – Удовлетворительно

6

#### **Критерии оценивания (итоговое):**

**Отлично** – 18-20 баллов за тестирование и выполнение не менее 5 контрольных нормативов на оценку 5 баллов

**Хорошо** – 15-17 баллов за тестирование и выполнение не менее 5 контрольных нормативов на оценку 4 балла

**Удовлетворительно** - 12-14 баллов за тестирование и выполнение не менее 5 контрольных нормативов на оценку 3 балла

## Контрольные нормативы

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
ПП Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики– производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**Контрольные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств для студентов основной медицинской группы  
здоровья**

Вид упражнения	Пол	Оценка			
		зачет	Дифференцированный зачет		
			«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	15,0	14,0	14,4	15,0
	Д	18,0	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	4,0	3,40	3,50	4,0
	Д	2,15	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	15,0	13,5	14,3	15,0
	Д	12,5	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места	Ю	1,90	2,15	2,0	1,90
	Д	1,50	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	3,80	4,30	4,0	3,80
	Д	3,0	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту, м	Ю	1,15	1,26	1,20	1,15
	Д	90	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г.	Ю	23	29	25	23
	Д	11	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20	30	25	20
	Д	6	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	6/6	10/10	8/8	6/6
	Д	5/5	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Д	9,7	8,7	9,3	9,7
	Ю	8,7	8,0	8,4	8,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	4	6	5	4
	Д	3	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	3	5	4	3
	Д	3	5	4	3
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	2	4	3	2
	Д	2	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча	Д	8	13	10	8



над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)					
---	--	--	--	--	--

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Контрольные нормативы</b>			
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Контрольные нормативы</b>			
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5

## 5. Список рекомендуемой литературы

### Основная литература

1. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 16-е изд., стер. - Москва : Академия, 2016. - 176 с. : ил., табл. - (Профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - Авт. указаны на обороте тит. л. - Библиогр.: с. 173. - ISBN 978-5-4468-3070-1 : 499-68

### Дополнительные источники:

2. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475

7202-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842>

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

### Интернет –ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Комитет по физкультуре и спорту в Санкт-Петербурге <http://kfis.spb.ru/>