

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ ВО  
«Грязовецкий  
политехнический техникум»  
А.С. Маслов  
« 28 » августа 2020 года

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных, общегуманитарных  
и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1

от « 28 » августа 2020 г.

Председатель ЦК

Е.В. Зиновьева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора по ОМР

Е.А.Ткаченко

« » августа 2020 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 «Физическая культура**

**1 курс**

**Специальность:**

**35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства**

г. Грязовец

2020

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средства (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачёта во 2 семестре.

ФОС разработан на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки СПО 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

программы учебной дисциплины «Физическая культура»

## 2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

| Код и наименование элемента | Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                          | <b>знать/понимать:</b><br>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br><br>32<br>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br><br>33<br>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; |
| У1                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| У2                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul> |
| У4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| У5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| У6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| У7 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| Наименование элемента умений или знаний                                                                                                                                                                   | Виды аттестации                                                   |                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                           | Текущий контроль                                                  | Промежуточная аттестация                   |
| У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Комплексы упражнений                                              | 1 семестр - Зачет<br>2 семестр – диф.зачёт |
| У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации                                                                                                                                                  | Фронтальный опрос<br>Комплексы упражнений<br>Практические задания |                                            |
| У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                          | Комплексы упражнений<br>Практические задания                      |                                            |
| У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                                                                            | Комплексы упражнений<br>Практические задания                      |                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
| У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки                                                                                                                                                              | Комплексы упражнений<br>Практические задания |  |
| У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                     | Практические задания                         |  |
| У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Контрольные нормативы                        |  |
| 31. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни                                                | Задания в тестовой форме                     |  |
| 32. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                  | Задания в тестовой форме                     |  |
| 33. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                               | Задания в тестовой форме                     |  |

## **8. Структура проведения промежуточной аттестации в виде зачета**

### **8.1. Текст задания**

#### **Зачет. Вариант 1**

##### **Выполните тестовое задание**

##### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкание ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

## **Зачет. Вариант 2**

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плсиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г.до н.э.
- б. 876 г..до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

## **Зачет. Вариант 3**

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
  - а. красный
  - б. синий
  - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
  - а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
  - а. 20 х 12 м
  - б. 28 х 15 м
  - в. 26 х 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
  - а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

- а. 2х15 мин
- б. 4х10 мин
- в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

## **Зачет. Вариант 4**

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

**6.2. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;  
 выполнение 20 мин.;  
 оформление и сдача 5 мин.;  
 всего 30 мин.

## 9.Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки                                                                                                                                                                  | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оценка |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</li> <li>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</li> </ul>                                                                  |        |
| У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов релаксации</li> </ul>                                                                                                                                   |        |
| У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</li> </ul>                                                                                                                                                                      |        |
| У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий</li> <li>– демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</li> </ul>                                                                                                                     |        |
| У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов защиты</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов страховки</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки</li> </ul> |        |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                            | самостраховки                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                               | – демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                           |  |
| У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | – выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике<br>– выполнение контрольных нормативов по гимнастике                                                                                                                                                                                                            |  |
| 31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни                                                          | – обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья<br>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний<br>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек<br>– обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |  |
| 32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                            | – демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                                                                                    |  |
| 33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                         | – демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                                                  |  |

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

## *Шкала оценки образовательных достижений*

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Оценка уровня подготовки |                     |
|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
|                                                  | балл (отметка)           | вербальный аналог   |
| 90 ÷ 100                                         | 5                        | отлично             |
| 80 ÷ 89                                          | 4                        | хорошо              |
| 70 ÷ 79                                          | 3                        | удовлетворительно   |
| менее 70                                         | 2                        | неудовлетворительно |

### **10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

#### **Оборудование:**

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

### **11. Система оценки образовательных достижений обучающихся:**

#### **11.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля**

#### **Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений НПО на базе 9 классов.**

| Вид упражнения                                   | Пол | Год обучения и оценка |      |      |                 |       |      |
|--------------------------------------------------|-----|-----------------------|------|------|-----------------|-------|------|
|                                                  |     | I год обучения        |      |      | II год обучения |       |      |
|                                                  |     | «5»                   | «4»  | «3»  | «5»             | «4»   | «3»  |
| Бег 100 м. (сек.)                                | Ю   | 14,0                  | 14,4 | 15,0 | 13,6            | 14,0  | 14,4 |
|                                                  | Д   | 16,5                  | 17,5 | 18,0 | 16,0            | 16,5  | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)                  | Ю   | 3,40                  | 3,50 | 4,0  | 3,30            | 3,40  | 3,50 |
|                                                  | Д   | 1,55                  | 2,0  | 2,15 | 1,48            | 1,55  | 2,0  |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)                  | Ю   | 13,5                  | 14,3 | 15,0 | 13,30           | 13,5  | 14,3 |
|                                                  | Д   | 11,15                 | 12,0 | 12,5 | 10,50           | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.)                 | Ю   | 2,15                  | 2,0  | 1,90 | 2,25            | 2,15  | 2,0  |
|                                                  | Д   | 1,75                  | 1,60 | 1,50 | 1,85            | 1,75  | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю   | 4,30                  | 4,0  | 3,80 | 4,50            | 4,30  | 4,0  |
|                                                  | Д   | 3,40                  | 3,20 | 3,0  | 3,60            | 3,40  | 3,20 |
| Прыжок в высоту ( м. см.)                        | Ю   | 1,26                  | 1,20 | 1,15 | 1,35            | 1,30  | 1,26 |
|                                                  | Д   | 1,05                  | 1,0  | 90   | 1,15            | 1,10  | 1,05 |

|                                                                                        |   |       |      |     |       |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------|-----|-------|-------|------|
| Метание гранаты 700г.,<br>500 г.<br>( м. см.)                                          | Ю | 29    | 25   | 23  | 32    | 28    | 25   |
|                                                                                        | Д | 18    | 13   | 11  | 21    | 18    | 15   |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине,<br>руки за головой (раз)            | Д | 30    | 25   | 20  | 40    | 30    | 25   |
| Подтягивание на высокой<br>перекладине (раз)                                           | Ю | 11    | 9    | 7   | 13    | 11    | 9    |
| Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа (раз)                                        | Ю | 30    | 25   | 20  | 40    | 35    | 30   |
|                                                                                        | Д | 10    | 8    | 6   | 15    | 11    | 8    |
| Приседание на одной ноге<br>без опоры                                                  | Ю | 10/10 | 8/8  | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8  |
|                                                                                        | Д | 8/8   | 6/6  | 5/5 | 10/10 | 8/8   | 6/6  |
| В висе поднимание<br>прямых ног до касания<br>перекладины                              | Ю | 8     | 6    | 4   | 10    | 8     | 6    |
| Челночный бег 3X10 сек.                                                                | Ю | 8,0   | 8,4  | 8,7 | 7,5   | 8,0   | 8,4  |
|                                                                                        | Д | 8,7   | 9,3  | 9,7 | 8,4   | 8,7   | 9,3  |
| Бросок б/б мяча в корзину<br>со штрафной линии<br>(из 10 попыток)                      | Ю | 6     | 5    | 4   | 7     | 6     | 5    |
|                                                                                        | Д | 5     | 4    | 3   | 6     | 5     | 4    |
| Ведение б/б мяча с<br>броском в корзину от щита<br>(7 попыток)                         | Ю | 5     | 4    | 3   | 6     | 5     | 4    |
|                                                                                        | Д | 5     | 4    | 3   | 6     | 5     | 4    |
| Передача и ловля<br>отскочившего<br>баскетбольного мяча с<br>расстояния 3 м за 30 сек  | Д | 25    | 20   | 15  | 30    | 25    | 20   |
| Верхняя прямая подача в/б<br>мяча в пределы площадки<br>(5 попыток)                    | Ю | 4     | 3    | 2   | 5     | 4     | 3    |
|                                                                                        | Д | 4     | 3    | 2   | 5     | 4     | 3    |
| Верхняя передача в/б мяча<br>над собой (высота взлета<br>мяча не менее 1 м)            | Д | 13    | 10   | 8   | 15    | 12    | 10   |
| Ведение ф/б мяча с<br>обводкой 4 стоек и удар по<br>воротам (попадание<br>обязательно) | Ю | 5     | 4    | 3   | 7     | 5     | 4    |
| Удары ф/б мяча на<br>точность в ворота с<br>расстояния 16,5м, из 5<br>попыток          | Ю | 4     | 3    | 2   | 5     | 4     | 3    |
| Прохождение дистанции<br>на лыжах 5000м., 3000м.                                       | Ю | 27    | 30   | 32  | 25    | 27    | 30   |
|                                                                                        | Д | 21    | 21,5 | 23  | 20    | 21    | 21,5 |

**Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств  
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской  
группы здоровья учебных заведений на базе 9 классов.**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка |     |     |                 |     |     |
|----------------|-----|-----------------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                |     | I год обучения        |     |     | II год обучения |     |     |
|                |     | «5»                   | «4» | «3» | «5»             | «4» | «3» |

|                                                                               |   |      |      |       |       |      |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|-------|-------|------|-------|
| Бег 100 м. (сек.)                                                             | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5  | 14,0  | 14,4 | 15,0  |
|                                                                               | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5  | 16,5  | 17,5 | 18,0  |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)                                               | Ю | 3,50 | 4,0  | 4,10  | 3,40  | 3,50 | 4,0   |
|                                                                               | Д | 2,0  | 2,15 | 2,30  | 1,55  | 2,0  | 2,15  |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)                                               | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 | 13,5  | 14,3 | 15,10 |
|                                                                               | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0  | 11,15 | 12,0 | 12,5  |
| Прыжок в длину с места ( м. см.)                                              | Ю | 2,0  | 1,90 | 1,70  | 2,15  | 2,0  | 1,90  |
|                                                                               | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30  | 1,75  | 1,60 | 1,50  |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)                              | Ю | 4,0  | 3,80 | 3,60  | 4,30  | 4,0  | 3,80  |
|                                                                               | Д | 3,20 | 3,0  | 2,80  | 3,40  | 3,20 | 3,0   |
| Прыжок в высоту ( м. см.)                                                     | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05  | 1,25  | 1,20 | 1,10  |
|                                                                               | Д | 1,0  | 90   | 80    | 1,10  | 1,05 | 90    |
| Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)                                       | Ю | 25   | 23   | 21    | 28    | 25   | 23    |
|                                                                               | Д | 13   | 11   | 10    | 18    | 15   | 13    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)         | Д | 25   | 20   | 17    | 30    | 25   | 20    |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)                                     | Ю | 9    | 7    | 6     | 11    | 9    | 7     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                  | Ю | 25   | 20   | 17    | 35    | 30   | 20    |
|                                                                               | Д | 8    | 6    | 5     | 11    | 8    | 6     |
| Приседание на одной ноге без опоры                                            | Ю | 8/8  | 6/6  | 5/5   | 10/10 | 8/8  | 6/6   |
|                                                                               | Д | 6/6  | 5/5  | 4/4   | 8/8   | 6/6  | 5/5   |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины                           | Ю | 6    | 4    | 3     | 7     | 6    | 5     |
| Челночный бег 3X10 сек.                                                       | Ю | 8,4  | 8,7  | 8,9   | 8,0   | 8,4  | 8,7   |
|                                                                               | Д | 9,3  | 9,7  | 9,9   | 8,7   | 9,3  | 9,7   |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)                   | Ю | 5    | 4    | 3     | 6     | 5    | 4     |
|                                                                               | Д | 4    | 3    | 2     | 5     | 4    | 3     |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)                      | Ю | 4    | 3    | 2     | 5     | 4    | 3     |
|                                                                               | Д | 4    | 3    | 2     | 5     | 4    | 3     |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек  | Д | 20   | 15   | 13    | 25    | 20   | 15    |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)                 | Ю | 4    | 3    | 2     | 5     | 4    | 3     |
|                                                                               | Д | 4    | 3    | 2     | 5     | 4    | 3     |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)         | Д | 10   | 8    | 6     | 12    | 10   | 8     |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5    | 4    | 3     | 6     | 4    | 3     |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток          | Ю | 3    | 2    | 1     | 4     | 3    | 2     |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.                                 | Ю | 30   | 32   | 35    | 27    | 30   | 32    |
|                                                                               | Д | 21,5 | 23   | 25    | 21    | 21,5 | 23    |