

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоменко Елена Семеновна

Министерство образования и науки РС (Я)

Должность: исполняющая обязанности заместителя директора филиала «ИТМО» ФГБОУ РС (Я) «Иркутский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»
учебно-производственной работы

Дата подписания: 03.11.2023 04:43:12

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По учебной дисциплине

СГ.05 Физическая культура

Основной профессиональной образовательной программы

по специальности

26.02.03 Судовождение

Пеледуй 2023 год

Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта ((далее – ФГОС Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691) и на основании примерной рабочей программы ИРПО утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарно циклов СПО протокол №14 от 30 ноября 2022 г. для основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов по специальности 26.02.03 «Судовождение»

Организация –разработчик :

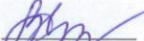
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Разработчик:

Христофорова Руслана Владимировна, преподаватель

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией
филиала «Пеледуйский»

Протокол № 2 «27» сентября 2023г.

Председатель ПЦК  /Вавилова Е.Ю. /

СОДЕРЖАНИЕ.

1	Паспорт фонда оценочных средств	4
2	Кодификатор контрольных заданий	7
3	Система оценивания профессиональных образовательных результатов по видам деятельности	9
4	Контрольно-оценочные средства для текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине	16

Паспорт

Программой СГ.05 Физическая культура предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и примерную программу ОД.09 Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

ОК и ПК ¹	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<ul style="list-style-type: none">– составление словаря терминов, либо кроссворда– защита презентации/доклада-презентации– выполнение самостоятельной работы– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,– составление профессиограммы– заполнение дневника

¹ Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> самоконтроля –защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное тестирование –составление комплекса упражнений –оценивание практической работы –тестирование –тестирование (контрольная работа по теории) –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии 	<ul style="list-style-type: none"> –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО

	основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	
--	--	--

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Кодификатор контрольных заданий Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Проектное задание	<p>Учебный проект (курсовой, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный).</p> <p>Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень форсированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</p>	1
Реферативное задание	<p>Реферат.</p> <p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	2
Расчетная задача	<p>Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, письменный экзамен.</p> <p>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.</p>	3
Поисковая задача	<p>Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание.</p> <p>Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</p>	4
Аналитическая задача	<p>Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание.</p> <p>Средство, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-</p>	5

	следственных связей.	
Графическая задача	Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	6
Задача на программирование	Контрольная работа, Индивидуальное домашнее задание.	7
Тест, тестовое задание	Тестирование , письменный экзамен. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	8
Практическое задание	Лабораторная работа , практические занятия, практический экзамен. Средство для контроля приобретенных обучающимся профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.	9
Ролевое задание	Деловая игра. Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	10
Исследовательское задание	Исследовательская работа. Задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	11
Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	12
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	13
Задание на ВКР дипломный проект	Выпускная квалификационная работа СПО	14
Задание на ВКР дипломная работа	Выпускная квалификационная работа СПО	15

Министерство образования и науки РС(Я)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**Контрольно-оценочные средства для текущего и рубежного и промежуточного контроля
учебной дисциплины
СГ.05 Физическая культура
Основной профессиональной образовательной программы
по специальности
26.02.03 Судовождение**

Пеледуй 2023 год

ФГОС Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691) и на основании примерной рабочей программы ИРПО утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарно циклов СПО протокол №14 от 30 ноября 2022 г. для основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности 26.02.03 Судовождение

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Разработчик:

Христофорова Руслана Владимировна, преподаватель

Рассмотрены и рекомендованы предметно – цикловой комиссией
«Общеобразовательных дисциплин»
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Председатель ПЦК _____ /Вавилова Е.Ю./

1. Общие положения
2. Паспорт контрольно-оценочных средств

2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины **СГ.05 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС освоенными умениями и усвоенными знаниями.

В результате контроля по освоению учебной дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика освоения общих компетенций:

соответствия уровня подготовки обучающегося требованиям рабочей программы учебной дисциплины. Каждое оценочное средство обеспечивает проверку усвоения конкретных моментов учебного материала.

КОСы предназначены для определения уровня освоенных умений, усвоенных знаний и овладения компетенциями, т.е. способностью обучающегося применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Объектом применения КОС является измерение уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения при проведении текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости по дисциплине.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Знать: знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры	Соблюдение ТБ на уроках	1 или 0 балл
31. знать историю Олимпийского движения	Перечисление основных сведений развития Олимпийского движения: ОИ Античности, возрождение бароном Пьером де Кубертенем, развитие в 20 веке, значимые события Олимпийской истории 21 века	1 или 0 балл
32. знать элементарные правила закаливания и уметь их применять	Устное перечисление основных правил и принципов закаливания	1 или 0 балл
33. Знать правила игры в баскетбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
34. знать правила игры в волейбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
35. знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики	1 или 0 балл
36. знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;	Соблюдение правил поведения на уроках	1 или 0 балл
38. знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробежать на результат Д – 500м, М – 800м) 37.	Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции	1 или 0 балл
39. знать технику выполнения эстафетного бега.	Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки	1 или 0 балл
310. знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне	Соблюдение правил поведения на уроках	1 или 0 балл

З11. знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов	Устное перечисление отличий двухшажного и одношажного хода, их преимуществ и принципов выбора хода на дистанции	1 или 0 балл
З12. знать технику конькового хода.	Устное перечисление преимуществ и принципов конькового хода и его подбор по ходу дистанции.	1 или 0 балл
Уметь: выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой	Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке	1 или 0 балл
У2. пользоваться простейшими способами самоконтроля У1.	Умение определять пульс, подсчет ЧСС	1 или 0 балл
У3. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У4. выполнять броски и передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У5. владеть техникой ведения мяча	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У6. выполнять длинные передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У7. уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	1 или 0 балл
У8. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У9. уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл

У10. выполнять прием мяча снизу	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У11. уметь выполнять технико-тактические действия	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры, варьирование тактического рисунка игры под конкретного соперника.	1 или 0 балл
У12. выполнять построения и перестроения	Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры	1 или 0 балл
У13. уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без	Техническое грамотное выполнение ОРУ во время разминки, составление и показ собственных комплексов разминки	1 или 0 балл
У14. выполнять разученные ранее висы и упоры	Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике»	1 или 0 балл
У15. выполнять длинный кувырок с места и разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У16. выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У17. выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
У18. самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических элементов	1 или 0 балл
У19. выполнять стартовые команды	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры	1 или 0 балл

У20. пробегать 30м, 60м и 100м на результат	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов.	1 или 0 балл
У21. выполнять прыжок в длину с места	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
У22. метать гранату	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
У23. уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
У24. выполнять повороты на месте переступанием	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У25. выполнять переходы с хода на ход	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У26. уметь преодолевать контруклон	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У27. выполнять торможение «плугом»	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл
У28. уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры по лыжной подготовке	1 или 0 балл

2.2.Формы контроля по учебной дисциплине

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые У, З	Формы контроля	Проверяемые У, З	Формы контроля	Проверяемые У, З
Раздел 1. Легкая атлетика						
Основы знаний.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39

Техника метания гранаты (250 гр) с места.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24 38	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление).	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с места.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20, У21 39	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча с места и разбега.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Раздел 2. Гимнастика						

Основы знаний.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте без предмета. Техника выполнения висов и упоров.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У13 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Упражнения в равновесии.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У13 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Раздел 3. Легкая атлетика						
Основы знаний.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39

Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания гранаты (250 гр) с места.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление).	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с места.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23,	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22,

		У24 31, 32, 33, 37, 38, 39				У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча с места и разбега.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У1, У2 31, 32, 33	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Раздел 4. Спортивные игры - баскетбол						
Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У3 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	Практическая работа	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Практические занятия	У3 34	Зачет, дифф. зачет	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34

Раздел 5. Гимнастика						
Основы знаний.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте без предмета. Техника выполнения висов и упоров.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Упражнения в равновесии.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Раздел 6. Лыжная подготовка						
Основы знаний. Переходы ходов.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У2, У27 31, 310, 311	Зачет, дифф. зачет	
Техника попеременного двухшажного хода.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У2, У27 31, 311	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения одновременных ходов.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	

Техника одновременного безшажного хода.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного одношажного хода.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У27	Зачет, дифф. зачет	
Раздел 7. Спортивные игры - волейбол						
Основы знаний	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника передачи мяча сверху у сетки.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У9 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У9 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У10, 35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Раздел 8. Легкая атлетика						
Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38,	Практические занятия	У1, У2 31, 37	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37,

		39				38, 39
Беговые упражнения. Техника низкого старта.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У20	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У24	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Беговые упражнения. Техника низкого старта.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания гранаты с места (250гр). Техника метания малого мяча на дальность с разбега	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Раздел 9. Легкая атлетика						
Основы знаний.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38,	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37,

		39				38, 39
Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания гранаты (250 гр) с места.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39

Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление).	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника прыжка в длину с места.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча с места и разбега.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39
Раздел 10. Спортивные игры - волейбол						

Основы знаний	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника передачи мяча сверху у сетки.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника передачи мяча сверху у сетки	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника передачи мяча сверху у сетки.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Раздел 11. Гимнастика						
Основы знаний.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17,

		31, 36				У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте без предмета. Техника выполнения висов и упоров.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Упражнения в равновесии.	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36
Раздел 12. Лыжная подготовка						
Основы знаний. Переходы ходов.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника попеременного двухшажного хода.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника выполнения одновременных ходов.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Техника одновременного безшажного хода.	Практическая работа	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Практические занятия	У26, У27, 310	Зачет, дифф. зачет	
Раздел 13. Спортивные игры - волейбол						
Основы знаний	Практическая работа	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Практические занятия	У2, У8, У9, У10, У11 31,35	Зачет, дифф. зачет	У2, У8, У9, У10, У11 31,35
Техника передачи мяча сверху у	Практическая работа	У2, У8, У9, У10,	Практические занятия	У2, У8, У9,	Зачет,	У2, У8, У9,

сетки.	работа	У11 31,35	занятия	У10, У11 31,35	дифф. зачет	У10, У11 31,35
--------	--------	--------------	---------	-------------------	-------------	-------------------

2.3. Оценка освоения учебной дисциплины

Физическая культура

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Легкая атлетика, Гимнастика

Отметка «5»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно

Соблюдена техника безопасности

Отметка «4»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «3»:

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «2»:

- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив не выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные игры - баскетбол

Отметка «5»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «4»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности. Допускает незначительные технические или тактические ошибки.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «3»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с невысокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «2»:

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;

Не соблюдена техника безопасности

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные игры – волейбол

Отметка «5»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «4»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «3»:

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

Отметка «2»:

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу.

Не соблюдена техника безопасности

Критерии оценивания практических заданий по разделам: Лыжная подготовка

Отметка «5»:

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «4»:

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «3»:

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

Отметка «2»:

Обучающийся не научился

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- не сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн).

Не соблюдена техника безопасности

5.2. Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль

Нормативы

для оценки уровня физической подготовленности студентов

(девушки)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130

6	90° Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до 0° в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лежа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

Нормативы
для оценки уровня физической подготовленности студентов
(юноши)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30'')	12	75	70	65
		34	80	75	70

		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12 34 56	12 14 16	10 12 14	8 10 12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	10.5 9.7 8.8	10.8 10.2 9.2	11.0 10.5 9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2 4 6	19 13 19	21 16 16	25 19 13