

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коковина Ольга Андреевна  
Должность: заведующая филиалом  
Дата подписания: 18.06.2024 10:28:25  
Уникальный программный ключ:  
5f6c4b48e39ecc4acfff84899a47390f9b76db82

Министерство образования и науки РС (Я)  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по общеобразовательной дисциплины  
ОП.08 Физическая культура  
Основной профессиональной учебной программы  
Подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
43.01.03 Повар судовой

—

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОП.08 Физическая культура разработана на основе примерной программы ФК «Физическая культура» для реализации основной профессиональной программы СПО, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» от 23.07.2015г. и на основе Федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 726 по профессии СПО 43.01.03. «Повар судовой» укрупнённая группа 43.00.00. «Сервис и туризм».

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

Автор: Христофорова Р.В. преподаватель

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией  
филиал «Пеледуйский»  
Протокол № 11 «22 » апреля 2024 г.

## 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 и рубежного контроля по дисциплине	16

## Паспорт

Программой ОП.08 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 ОП.08 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.

<b>ОК и ПК<sup>1</sup></b>	<b>Дисциплинарные результаты</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- 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	–составление словаря терминов, либо кроссворда –защита презентации/доклад а-презентации –выполнение самостоятельной работы –составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, –составление профессиограммы

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

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	–заполнение дневника 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
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- 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	–сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО
ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	выполняет упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц; соблюдает дисциплину	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	- 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	

<p>уровня физической подготовленности</p>	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	
---	--	--

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Кодификатор контрольных заданий  Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Проектное задание	<p><b>Учебный проект</b> (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><b>Реферат.</b></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><b>Контрольная работа</b>, 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><b>Контрольная работа</b>, 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	<b>Контрольная работа</b> , индивидуальное домашнее задание. Средство, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	5
Графическая задача	<b>Контрольная работа</b> , 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	<b>Тестирование</b> , письменный экзамен. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	8
Практическое задание	<b>Лабораторная работа</b> , практические занятия, практический экзамен. Средство для контроля приобретенных обучающимся профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.	9
Ролевое задание	<b>Деловая игра</b> . 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	<b>Исследовательская работа</b> . 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

Контрольно-оценочные средства для текущего, рубежного и промежуточного контроля  
По общеобразовательной дисциплине  
ОП.08 Физическая культура  
Основной профессиональной учебной программы  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
43.01.03 Повар судовой

Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины ОП.08 Физическая культура \_ разработана на основе примерной программы ФК «Физическая культура» для реализации основной профессиональной программы СПО, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» от 23.07.2015г. и на основе Федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 726 по профессии СПО 43.01.03. «Повар судовой» укрупнённая группа 43.00.00. «Сервис и туризм».

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

Автор: Христофорова Р.В. руководитель физического воспитания

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией  
филиал «Пеледуйский»  
Протокол № 11 «22 » апреля 2024 г.

## 1. Общие положения

### 2. Паспорт контрольно-оценочных средств

#### 2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины ОП.08 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
<b>Знать:</b> знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры	Соблюдение ТБ на уроках	1 или 0 балл
<b>З1.</b> знать	Перечисление основных сведений развития Олимпийского	1 или 0

историю Олимпийского движения	движения: ОИ Античности, возрождение бароном Пьером де Кубертенем, развитие в 20 веке, значимые события Олимпийской истории 21 века	балл
<b>32.</b> знать элементарные правила закаливания и уметь их применять	Устное перечисление основных правил и принципов закаливания	1 или 0 балл
<b>33.</b> Знать правила игры в баскетбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
<b>34.</b> знать правила игры в волейбол	Соблюдение правил во время игры в баскетбол на уроках	1 или 0 балл
<b>35.</b> знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Соблюдение правил техники безопасности на уроках гимнастики	1 или 0 балл
<b>36.</b> знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;	Соблюдение правил поведения на уроках	1 или 0 балл
<b>37.</b> знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробежать на результат Д – 500м, М – 800м)	Ориентирование в способах рационального распределения сил и подбора дыхания при беге на средние дистанции	1 или 0 балл
<b>38.</b> знать технику выполнения эстафетного бега.	Соблюдение техники бега во время эстафеты, соблюдения правил сближения и передачи эстафетной палочки	1 или 0 балл
<b>Уметь: У1</b> выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой	Технически грамотное выполнение видов страховок на уроке	1 или 0 балл
<b>У2.</b> пользоваться простейшими способами самоконтроля	Умение определять пульс, подсчет ЧСС	1 или 0 балл
<b>У3.</b> владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
<b>У4.</b> выполнять броски и передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл

<b>У5.</b> владеть техникой ведения мяча	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
<b>У6.</b> выполнять длинные передачи	Технически грамотное выполнение при игре в баскетбол на уроках физкультуры	1 или 0 балл
<b>У7.</b> 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
<b>У8.</b> владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
<b>У9.</b> уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
<b>У10.</b> выполнять прием мяча снизу	Технически грамотное выполнение при игре в волейбол на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
<b>У11.</b> 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
<b>У12.</b> выполнять построения и перестроения	Технически грамотное выполнение перед гимнастическими упражнениями на уроках физкультуры	1 или 0 балл
<b>У13.</b> 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
<b>У14.</b> выполнять разученные ранее висы и упоры	Техническое грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива «подтягивание на турнике»	1 или 0 балл
<b>У15.</b> выполнять длинный кувырок с места и разбега	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
<b>У16.</b> выполнять комбинации с гимнастической скакалкой и обручами	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл
<b>У17.</b> выполнять шаги и повороты, простейшие	Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры.	1 или 0 балл

элементы равновесии	В		
<b>У18.</b> самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов		Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры, показ собственных связок гимнастических элементов	1 или 0 балл
<b>У19.</b> выполнять стартовые команды		Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры	1 или 0 балл
<b>У20.</b> пробегать 30м, 60м и 100м на результат		Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача нормативов.	1 или 0 балл
<b>У21.</b> выполнять прыжок в длину с места		Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
<b>У22.</b> метать гранату		Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	1 или 0 балл
<b>У23.</b> уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат		Технически грамотное выполнение на уроках физкультуры. Сдача норматива.	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
<b>Раздел 1. . Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>						
Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, 31, 32, 33, 37, 38	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, 31, 32, 33, 37, 38
Компоненты физической культуры	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, 31, 32, 33, 37, 38	Практические занятия	У22	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23 31, 32, 33, 37, 38
Составление индивидуального плана физического развития	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, 31, 32, 33, 37, 38	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, 31, 32, 33, 37, 38
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>						
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическая работа	У1, У2, У20, У21, У22, У23, 31, 32, 33, 37, 38	Практические занятия	У23	Зачет, дифф. зачет	У1, У2, У20, У21, У22, У23, 31, 32, 33, 37, 38, 39
Гимнастика	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12 31, 36
Атлетическая гимнастика	Практическая работа	У2, У12, У13, У14, У15, У16, У17, У18, У19 31, 36	Практические занятия	У2, У12 31, 36	Зачет, дифф. зачет	У2, У12 31, 36
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>						
Волейбол	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



Баскетбол	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
-----------	---------------------	-------------------------------	----------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------------

### 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

<p>высокой степенью результативности.</p> <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p> <p><b>Отметка «3»:</b>  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.</p> <p>Соблюдена техника безопасности и правила игры</p>
<p><b>Отметка «2»:</b>  Обучающийся не научился:  - владеть техникой передвижений;  - выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;  - выполнять прием мяча снизу.</p> <p>Не соблюдена техника безопасности</p>

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