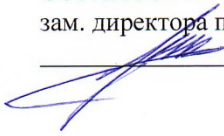


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области
«Новосибирский колледж транспорта и логистики»

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УР
_____ Квитка С.В.



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**
по учебной дисциплине ОД. 09 Физическая культура

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине ОД. 09 Физическая культура разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ОД. 09 Физическая культура, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж транспорта и логистики»

Разработчик:

Писцов Игорь Николаевич, преподаватель ГБПОУ НСО «НКТЛ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общие положения	4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Проведение входного контроля и задания, выносимые для осуществления входящего контроля	9
4. Проведение текущего контроля и задания, выносимые для осуществления текущего контроля	10
5. Проведение промежуточной аттестации и задания, выносимые для осуществления промежуточной аттестации	17

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физкультура».

КИМ включают в себя контрольные материалы для проведения входного, текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины ОД.09 Физкультура, блока базовых дисциплин теоретического обучения общеобразовательного цикла обучающийся должен овладеть следующими требованиями к предметным результатам освоения базового курса дисциплины:

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 – ОК11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Подробный перечень результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины: Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения ¹
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска

¹Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности)

		Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06	Проявлять гражданско-	Умения: описывать значимость своей профессии (специальности)

	патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение

		Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования

		Знание: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
--	--	--

- умение 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Формами **текущего контроля** являются выполнение оценочных заданий, написание рефератов.

Формой **промежуточной аттестации** по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт.

3. Проведение входного контроля и задания, выносимые для осуществления входного контроля

Входной контроль проводится в начале 1 семестра в форме тестирования, с целью определения уровня общеобразовательной подготовки студентов (курса основной школы), определения степени готовности обучения к освоению содержания и выполнения требований ФГОС СОО.

На тестирование выносятся проверка физических качеств полученных в общеобразовательной школе: **быстрота, сила, выносливость.**

Тесты	пол	(15-16л)	(16-17л)
-------	-----	----------	----------

		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров	Ю	14,6	14,4	14,2	14,6	14,3	13,8
1000 метров	Ю	4.00	3.50	3.30	4.00	3.40	3.25
Подтягивание на перекладине	Ю	4	6	10	8	10	13

4. Проведение текущего контроля и задания, выносимые для осуществления текущего контроля

Текущий контроль проводится после изучения разделов программы в форме сдачи учебных нормативов.

	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Теоретические сведения	<i>Устный опрос</i>	<i>У1 ОК2, ОК3</i>				
Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование (учебные нормативы)			<i>У1 3 1, 32, , ОК 3-9</i>	<i>Выполнение учебных нормативов</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3-9</i>
Тема 1.1. Техника бега на средние и длинные дистанции	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>	Выполнение учебных нормативов в беге на скорость			
Тема 1.4 техника прыжков в длину и высоту. Развитие выносливости.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК7</i>	Выполнение учебных нормативов в беге на выносливость			<i>У1, 3 1, 32, ОК 2, ОК4, ОК7.</i>
Раздел 2, Баскетбол	Тестирование (учебные нормативы)			<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>	<i>Выполнение учебных</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>

					<i>норматив ов</i>	
Тема 2.1. Стойки м перемещения баскетболиста. Освобождения от опеки, Выбор места	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 2.2. Ловля и передачи мяча. Передачи на разные расстояния.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3-8</i>				
Тема 2.3. Ведение мяча. Передачи после ведения мяча. Броски после ведения.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК4, ОК 7</i>				
Тема 2.4. Броски по кольцу из под щита. Броски со средних и дальних расстояний.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7, ОК8</i>				
Тема 2.5. Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 2.6, Взаимодействие игроков в	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК-6,</i>	Выполнение учебных нормативов .			<i>У1, 3 1, 32, ОК 2, ОК4, ОК7</i>

нападении. Заслоны. Совершенствован ие в мгре.	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>ОК 9</i>				
Раздел 4. Волейбол.	Тестирование (учебные нормативы	<i>У1, 3 1, 32, ОК2-9</i>		<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>	<i>Выполнен ие учебных норматив ов</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>
Тема 4.1	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 4.2	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК4</i>				
Тема 4.3	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, , 3 1, 32, ОК 3, ОК</i>				
Тема 4.4.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК</i>				
Тема 4.5.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК-6, ОК 9</i>	Выполнение учебных нормативов .			<i>У1, 3 1, 32, ОК 2, ОК4, ОК7</i>

Раздел 6. Мини-футбол.	Тестирование (учебные нормативы)	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>		<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>	<i>Выполнение учебных нормативов</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>
Тема 6.1.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 6.2.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК4</i>				
Тема 6.3	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, , 3 1, 32, ОК 3, ОК</i>				
Тема 6.4.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3,</i>				
Тема 6.5.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК-6, ОК 9</i>	Выполнение учебных нормативов .			

Требования для студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или освобожденным

1. Уметь определить уровень физической подготовки по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренняя и производственной гимнастики
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического труда.
5. Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
7. повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (ходьба, бег, лыжная подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную физическую нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы факторы её регуляции.
11. уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 метров;
 - бег: юноши – 3 км;

Практические задания для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1. Спортивные события в г. Новосибирске за неделю (ведение дневника)
2. Спортивные события в России за неделю (ведение дневника)
3. Спортивные события в Европе за неделю (ведение дневника)
4. Спортивные события в Мire за неделю (ведение дневника)
5. Выполнение судейской практики. Изучение правил соревнований, выполнение практических навыков в своей учебной группе.
6. Спортивный информатор в группе.
7. Спортивный корреспондент в учебной группе, колледже и других спортивных мероприятиях.
8. Выпуск фото газет о спортивных мероприятиях в учебном заведении.
9. Отслеживание результатов значимых спортивных мероприятий (Олимпиады, ЧМ) -ведение таблиц результатов, медальный зачёт.

10. Творческие задания – проекты (индивидуальные, групповые).
Исследования по выбранной теме.
11. Составление положений и соревнований проводимых в колледже.
12. Ведение книги «Спортивные достижения
13. Создание электронной книги «Спортивных достижений».

Вопросы для самостоятельной теоретической подготовки студентов

1. Дать определение понятиям «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения России.
2. Влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на организм человека.
3. Характеристика физического воспитания, его цель и задачи. Дать определение физическим упражнениям.
4. Какие виды программы входят в легкую атлетику.
5. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения. Составление комплексов упражнений.
6. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
7. Назвать способы прыжков в высоту и длину в легкой атлетике.
8. Профилактика травм, оказание первой помощи при травмах, полученных при занятиях физической культурой.
9. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений.
10. История Олимпийских игр. Современное Олимпийское движение.
11. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
12. Личная и общественная гигиена при занятиях физическими упражнениями, спортом.
13. Физические способности человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
15. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
16. Лечебная физическая культура (составление комплексов ЛФК).

Примерные темы творческих работ студентов

1. Физическая культура как учебная дисциплина.
2. Физиологические основы физической культуры и спорта.
3. Здоровый образ жизни.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Физические способности человека.
6. Основы физической и спортивной подготовки.
7. Олимпийские игры.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

9. Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (основные правила построения).
12. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
13. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре.
14. Роль биоритмов в жизни человека.
15. Средства восстановления после физических нагрузок.
16. Закаливание организма.
17. Массаж, самомассаж.
18. Бани как восстанавливающие процедуры.
19. Физическая культура и труд. Виды производственной физической культуры.
20. Тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений. Понятия «предстартовое состояние», «мертвая точка», «второе дыхание», утомление и переутомление.
21. Развитие физического качества – сила.
22. Развитие физического качества – выносливость.
23. Развитие физического качества – скорость.
24. Развитие физического качества – гибкость.
25. Врачебный контроль. Занятия в специальной, подготовительной и основной медицинских группах.
26. Подготовка и проведения туристических походов.
27. Оказание первой медицинской помощи при занятиях физическими упражнениями.
28. Личная и общественная гигиена.
29. Формирование правильной осанки. Упражнения для формирования осанки.
30. Занятия в специальных медицинских группах. Лечебная физкультура.
31. Меры безопасности при проведении уроков физической культуры, тренировочных занятий, самостоятельных занятий).

5. Проведение промежуточной аттестации и задания, выносимые для осуществления промежуточной аттестации

Раздел программы	пол	1 КУРС(15-16л)			2 КУРС(16-17л)			3 КУРС(18-20л)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров	Ю	14,6	14,4	14,2	14,6	14,3	13,8	14,0	13,8	13,5
	Д	18,6	18.0	17.6	18.0	17.6	16.3	16,0	15,8	15,4
1000 метров	Ю	4.00	3.50	3.30	4.00	3.40	3.25	3.50	3.20	3.15
500 метров	Д	2.40	2.25	2.00	2.25	2.00	1.55	2.00	1.55	1.48

Подтягивание на перекладине	Ю	4	6	10	8	10	13	9	10	14
Подтягивание на низкой перекладине	Д	9	11	18	11	13	19	10	15	20
Рывок гири 16кг.	Ю	10	20	30	15	25	35	20	30	40
Поднимание и опускание туловища	М	30	36	47	30	40	50	35	45	55
	Д	25	30	40	20	30	40	25	35	45
Сгибание, разгибание рук в упоре	Ю	15	25	35	25	35	40	30	40	50
	Д	7	9	15	9	10	16	10	14	17
Прыжок с места	Ю	175	185	200	200	210	230	215	230	240
	Д	150	155	175	160	170	185	170	180	195
Наклон вперед	Ю	Косание пальцами	Косание пальцами	Косание пальцами	6	8	13	6	7	13
	Д	Косание пальцами	Косание пальцами	Косание пальцами	7	9	16	8	11	16
СКАКАЛКА (за 1 мин.)		100	120	140	100	120	140	100	120	140

БАСКЕТБОЛ

учебные нормативы для учащихся

Требования к учащимся		«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 метра (за 30 сек.)	Ю	20	25	30
	Д	15	20	25
Штрафной бросок (количество попаданий из 5)	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Броски из под щита после ведения (из 10).	Ю	4	5	6
	Д	3	4	5

ВОЛЕЙБОЛ

учебные нормативы

задание	Год обучения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5)	1	1	2	3	1	2	3
	2	2	3	4	2	3	4
	3	3	4	5	3	4	5

Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) стоя в круге диаметром 2м (кол-во раз)	1	6	8	10	4	6	8
	2	8	10	12	5	7	9
	3	10	12	14	5	8	10
Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки с передачи из зоны «3» (из 5 попыток.)	3	3	4	5	3	4	5

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские способн- ости	Контрольн- ое упражнени- е (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл- ивость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост- ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы- е	Подтягиван- ие: на высокой перекладин- е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин- е из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

Технические требования к выполнению упражнений

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 ° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Ступни упираются в пол без опоры. Расстояние между ступнями не более, чем ширина ступни.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов за 4 минуты, фиксируемых счётом преподавателя

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью сигнальной платформы, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировать его не менее сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению
- нарушение техники выполнения
- нарушение прямой линии, «плечи-туловище-ноги»
- отсутствие фиксации
- превышение угла разведения локтей
- поочерёдное разгибание рук

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые (допускается разведение ног но не более, чем ширина ступни).

Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в исходное положение до полного выпрямления рук и зафиксировать не менее сек.

Упражнение выполняется в течении 4 минут. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом преподавателя

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований исходного положения (не правильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и коленных ноги, перекрещенные ноги)
- подбородок ниже уровня перекладины
- нет фиксации в нижнем положении
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами или туловищем
- поочерёдное сгибание рук

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двух ног. Допускаются махи руками. Измерение производится до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Время выполнения каждой попытки не более 1 минуты.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания
- отталкивание с предварительного подскока
- поочерёдное отталкивание ногами
- уход с места приземления назад по направлению прыжка

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лёжа на спине, руки за голову «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни удерживаются самостоятельно.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями колен с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касаний локтями колен
- отсутствие касаний лопатками пола
- размыкание пальцев из «замка» («замок» должен быть на затылке, а не на шее и не на макушке)
- изменение прямого угла согнутых ног