

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
ГАПОУ «Рыбно-Слободский агротехнический техникум»

Утверждаю

Директор техникума

 М.Г.Маннанов

«28» 06 2019 г.



Фонд оценочных средств  
ОУД.06 Физическая культура.  
основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального  
образования  
по специальности: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта

2019 г.

Комплект ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе рабочей программы, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 года № 383.

**Организация разработчик:** ГАПОУ «Рыбно – Слободский агротехнический техникум»

**Разработчик:** Миниханов Р.Р., преподаватель

РАССМОТРЕН на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 9 от «1» 06 2019 г.

Председатель  Г.М.Альмеева

Фонд оценочных средств является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденной приказом директора ГАПОУ «Рыбно-Слободский агротехнический техникум» от .06.2019 года №

## 1. Общие положения

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

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

3. ФОС разработан на основании:

-программы учебной дисциплины «Физическая культура».

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

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
31	знать/понимать:
32	<input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
33	<input type="checkbox"/> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
33	<input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
У1	уметь:
У2	<input type="checkbox"/> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
У3	<input type="checkbox"/> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
У4	<input type="checkbox"/> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
У5	<input type="checkbox"/> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
У6	<input type="checkbox"/> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
У7	<input type="checkbox"/> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
У7	<input type="checkbox"/> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

## 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Зачет /Дифференцированный зачёт
У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	



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

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
31  32  33	<p><b>знать/понимать:</b></p> <p><input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><input type="checkbox"/> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>
У1  У2  У3  У4  У5 У6  У7	<p><b>уметь:</b></p> <p><input type="checkbox"/> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><input type="checkbox"/> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p><input type="checkbox"/> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><input type="checkbox"/> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,</p>
	<p>плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>

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

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Зачет /Дифференцированный зачёт
У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	

У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания
У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания
У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания
У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания
У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы

31. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
32. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
33. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	



## 8. Структура проведения промежуточной аттестации в виде зачета

### 8.1. Текст задания

#### Зачет. Вариант 1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
    - а. ловкостью
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. Плоскостопие приводит к:
    - а. микротравмам позвоночника
    - б. перегрузкам организма
    - в. потере подвижности
  3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
    - а. трех игроков
    - б. четырех игроков
    - в. пяти игроков
  4. При переломе плеча шиной фиксируют:
    - а. локтевой, лучезапястный суставы
    - б. плечевой, локтевой суставы
    - в. лучезапястный, локтевой суставы
  5. К спортивным играм относится:
    - а. гандбол
    - б. лапта
    - в. салочки
  6. Динамическая сила необходима при:
    - а. толкание ядра
    - б. гимнастике
    - в. беге
  7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
    - а. 5 м
    - б. 7 м
    - в. 6,25 м
  8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
    - а. открытый
    - б. закрытый с вывихом
    - в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг

- в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

### Зачет. Вариант 2

#### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
    - а. быстротой
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
    - а. сердца, легких
    - б. памяти
    - в. зрения
  3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
    - а. мяч засчитан
    - б. мяч не засчитан
    - в. переподача мяча
  4. При переломе голени шину фиксируют на:
    - а. голеностопе, коленном суставе
    - б. бедре, стопе, голени
    - в. голени
  5. К подвижным играм относятся:
    - а. плавание
    - б. бег в мешках
    - в. баскетбол
  6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
    - а. боксом
    - б. стайерским бегом
    - в. баскетболом
  7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
    - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
    - б. растянуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
    - в. поместить пострадавшего в холод
  8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
    - а. Лейк-Плсиде
    - б. Солт-Лейк-Сити



- в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км  
б. 20 км  
в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах  
б. калориях  
в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:  
а. 776 г. до н.э.  
б. 876 г. до н.э.  
в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс  
б. гимнастика  
в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:  
а. батут  
б. гимнастика  
в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:  
а. выполнение физических упражнений  
б. ведение здорового образа жизни  
в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:  
а. артериям  
б. капиллярам  
в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:  
а. Хуан Антонио Самаранчу  
б. Пьеру Де Кубертену  
в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:  
а. от 40 до 80 уд/мин  
б. от 90 до 100 уд/мин  
в. от 30 до 70 уд/мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:  
а. 400 м  
б. 600 м  
в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:  
а. 600 г  
б. 700 г  
в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:  
а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

### Зачет. Вариант 3

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
    - а. выполнение физических упражнений
    - б. ведение здорового образа жизни
    - в. наличие спортивных сооружений
  2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
    - а. от 40 до 80 уд\мин
    - б. от 90 до 100 уд\мин
    - в. от 30 до 70 уд\мин
  3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
    - а. красный
    - б. синий
    - в. белый
  4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
    - а. за 4 часа
    - б. за 30 мин
    - в. за 2 часа
  5. Размер баскетбольной площадки составляет:
    - а. 20 x 12 м
    - б. 28 x 15 м
    - в. 26 x 14 м
  6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
    - а. 400 м
    - б. 600 м
    - в. 300 м
  7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
    - а. 600 г
    - б. 700 г
    - в. 800 г
  8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
    - а. 243 м
    - б. 220 м
    - в. 263 м
  9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
    - а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

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

золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

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

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

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

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

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

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776

г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

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

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять

динамикой работоспособности занимающихся

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

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый



в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
  - б. 100-200 г
  - в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется

**Зачет. Вариант 4**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
    - а. быстрота
    - б. гибкость
    - в. силовая выносливость
  2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
    - а. сколиозу
    - б. головной боли
    - в. плоскостопию
  3. При переломе предплечья фиксируется:
    - а. локтевой, лучезапястный сустав
    - б. плечевой, локтевой сустав
    - в. лучезапястный, плечевой сустав
  4. Быстрота необходима при:
    - а. рывке штанги
    - б. спринтерском беге
    - в. гимнастике
  5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
    - а. наложить шину
    - б. наложить шину и повязку
    - в. наложить повязку
  6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
    - а. спринтерский бег
    - б. стайерский бег
    - в. плавание
  7. В спортивной гимнастике применяется:
    - а. булава
    - б. скакалка
    - в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

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

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

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

подготовка 5 мин.; выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.; всего 30 мин.

#### 9. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения упражнений оздоровительной физической культуры <input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения упражнений атлетической гимнастики	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа <input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения приемов релаксации	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<input type="checkbox"/> демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<input type="checkbox"/> демонстрация преодоления препятствий искусственных <input type="checkbox"/> демонстрация преодоления препятствий естественных	



<p>У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения приемов защиты</li> <li><input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</li> <li><input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения приемов страховки</li> <li><input type="checkbox"/> демонстрация правильного выполнения приемов</li> </ul>	
	<p>самостраховки</p>	
<p>У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</li> </ul>	
<p>У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</li> <li><input type="checkbox"/> выполнение контрольных нормативов по гимнастике</li> </ul>	
<p>З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья</li> <li><input type="checkbox"/> обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний</li> <li><input type="checkbox"/> обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек</li> <li><input type="checkbox"/> обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни</li> </ul>	
<p>З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> </ul>	

33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<input type="checkbox"/> демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
--	--	--

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

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

*Шкала оценки образовательных достижений*

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

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

**Оборудование:**

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

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

**11.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся для дифференцированного зачёта**

**Учебные нормативы (тесты)**

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений НПО на базе 9 классов.

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



Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы (тесты) по освоению  
навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

**для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья учебных  
заведений на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка	
		I год обучения	II год обучения