



**МИНТРАНС РОССИИ**

**РОСМОРРЕЧФЛОТ**

**Беломорско-Онежский филиал  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**


**БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности  
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация  
ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ**

**г. Петрозаводск  
2026**


СОГЛАСОВАН  
Заместитель директора по УМиВР  
БОФ ГУМРФ

  
\_\_\_\_\_  
Л.М. Каторина  
10 июня 2026

УТВЕРЖДЕН  
Директор БОФ ГУМРФ

  
\_\_\_\_\_  
А.В. Васильев  
10.06. 2026

ОДОБРЕН  
на заседании методического совета  
Беломорско-Онежского филиала  
«ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Протокол от 09.06. 2026 № 8  
Председатель  С.И. Мартынова

**РАЗРАБОТЧИК:**

Иванова Елена Петровна, преподаватель Беломорско-Онежского филиала

Комплект контрольно-оценочных средств по учебному предмету БУП.09 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2024 № 872 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.01.2025, регистрационный № 80985) по специальности 26.02.03 Судовождение, рабочей программой учебного предмета.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	8
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ.....	8
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

## **1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 Судовождение и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебному предмету представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

КОС по учебному предмету используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде дифференцированного зачета.

## 1.2 Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01</p> <p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

	<p>изменение в новых условиях;          -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;          -уметь интегрировать знания из разных предметных областей;          -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;          Способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04          Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;          -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;          Овладение универсальными коммуникативными действиями:          б)совместная деятельность:          -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;          -принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников          обсуждать результаты совместной работы;          - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;          -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным          Овладение универсальными регулятивными действиями:          г)принятие себя и других людей:          принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;          -признавать свое право и право других людей на ошибки;          -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;          ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
<p>ОК 08          Использовать средства</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;          -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</p>

<p>физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а)самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>-давать оценку новым ситуациям;</li> <li>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>-оценивать приобретенный опыт;</li> <li>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);</p>
<p>ПК 2.1 Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</li> <li>- принимать мотивы аргументы других людей при анализе</li> </ul>	<p>ПРБ 1. 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>

	<p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- признавать своё право и право других людей на ошибки;</li><li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li></ul>	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	---

## 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Расчётная задача	контрольная работа, индивидуальное домашнее задание, практические занятия, дифференцированный зачёт
Практическое задание	практические занятия, дифференцированный зачёт
Тест, тестовое задание	тестирование, дифференцированный зачёт

Распределение типов контрольных заданий по темам для оценивания предметных результатов

Наименование темы	Формируемые ОК, ПК	Тип контрольного задания
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ФО, ПР, КН
<b>Тема 2. Лыжная подготовка.</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТК, ПР, КН
<b>Тема 3. Гимнастика.</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1	ПР, КН
<b>Тема 4. Спортивные игры.</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ПР, КН
<b>Тема 5. Виды спорта по выбору.</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1	ФО, ПР
<b>Тема 6. Выполнение норм ГТО.</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1	ПР, КН
<b>Промежуточная аттестация</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1	ДЗ

### Условные обозначения:

ФО – фронтальный (устный) опрос.

ПР - выполнение практической работы.

КН – контрольный норматив.

ТК – тестовый контроль.

ДЗ – дифференцированный зачёт.

## 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

### Критерии оценки выполненного практического задания.

Оценка 5 («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

Оценка 4 («хорошо») ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии

в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

Оценка 3 («удовлетворительно») ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

Оценка 2 («неудовлетворительно») ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

### **Критерии оценки ответов в ходе устного опроса.**

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов. При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

- полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Примечание: для получения отметки

«отлично» возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

«Хорошо» - ответ обучающегося в основном удовлетворяет требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

– в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа; – допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;

– допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;

– при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– не раскрыто основное содержание учебного материала;

– обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

### **Критерии оценки выполненного реферата (письменная проверка):**

«отлично» – выполнены все требования к написанию: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к оформлению;

«хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;

«удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата;

«неудовлетворительно» – реферат выпускником не представлен; тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета:**

Ответ оценивается на «отлично», если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам билета, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает ошибок.

Ответ оценивается на «хорошо», если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах, умеет грамотно применять теоретические знания на практике, а также владеет необходимыми навыками решения практических задач.

Ответ оценивается на «удовлетворительно», если обучающийся освоил только основной материал, однако не знает отдельных деталей, допускает неточности и некорректные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

### **Критерии оценки выполненного тестового задания:**

Результат аттестационного педагогического измерения по учебному предмету История для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту.

Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу. Критерием освоения учебного предмета для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

#### 4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТАМ.

Задания для текущего контроля.

Тема 1. Лёгкая атлетика.

##### Устный опрос.

1. Социальная значимость физической культуры в современном обществе.
2. Здоровье для меня – это....
3. Осанка и её влияние на здоровье.
4. Влияние малоподвижного образа жизни на функциональные системы организма человека.
5. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
6. Вредные привычки и работоспособность студента.
7. Что относится к легкоатлетическим дисциплинам?
8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
9. Перечислите способы прыжка в высоту.
10. Перечислите способы прыжка в длину.
11. Что такое бег?
12. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями».

##### Практическая работа

##### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

##### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5

6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

### Контрольные нормативы.

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов		
			1 курс	2 курс	3-5 курс
<b>лёгкая атлетика</b>					
1.	100 м. (юн./дев.)	5	14.2/17.0	13.8/16.6	13.6/16.4
		4	14.6/17.2	14.2/17.0	13.8/16.8
		3	15.1/17.4	14.6/17.2	14.2/17.0
2.	400 м. (юноши)	5	1.18	1.14	1.11
		4	1.22	1.18	1.14
		3	1.26	1.22	1.18
3.	500 м (девушки)	5	2.10	2.05	2.00
		4	2.15	2.10	2.05
		3	2.19	2.13	2.10
4.	800 м. (юн./дев.) * учащиеся с 17 лет	5	----	2.40/----	----/3.25
		4	----	2.45/----	----/3.31
		3	----	2.50/----	----/3.37
5.	2000 м. (дев.) 3000 м. (юн.) мин.	5	10,10 13,00	10,00 12 м. 50 с.	9,50 12 м. 45 с.
		4	10,40 15,00	10,30 14,40	10,20 14,30
		3	10,00 16,30	10,50 16,00	10,40 15,40
6.	Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз./мин.)	5	----	30	30
		4	----	25	25
		3	----	20	20
7.	Прыжки в высоту (юн./дев.), см.	5	125/105	130/110	135/110
		4	120/100	125/105	130/105
		3	115/95	120/100	125/100
8.	Прыжки в длину (юн./дев.), см.	5	4.30/3.09	4.50/3.21	4.70/3.26
		4	4.10/3.06	4.30/3.15	4.60/3.24
		3	3.90/3.00	4.10/3.06	4.40/3.09
9.	Челночный бег 10×10 (юн./дев.)	5	24,35/25,4	23,4/24,5	22,5/23,5
		4	26,35/27,40	25,5/26,7	24,5/25,5
		3	29,4/30,3	27,5/28,5	26,5/27,5
10.	Челночный бег 5×20 м. (юн./дев.)	5	20,2/22,1	20,0/21,5	19,5/20,5
		4	21,3/24,5	21,2/23,5	20,5/22,5
		3	25,5/27,3	24,5/26,5	22,5/24,5
11.	Метание гранаты (юн. – 700 гр.; дев. – 500 гр.), м.	5	38/20	38/21	40/25
		4	32/16	34/18	36/20
		3	26/10	28/12	30/15
12.	Скок на скакалке (юн./дев.) раз/мин.	5	140/130	150/140	160/150
		4	130/120	140/130	150/140
		3	120/100	130/110	140/120

**Тема 2. Лыжная подготовка.****Тест «Лыжная подготовка»****1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?**

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

**2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?**

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

**3. Самый распространенный лыжный ход:**

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырёхшажный
- в. одновременный бесшажный

**4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?**

- а. коньковый
- б. классический
- в. четырёхшажный

**5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**

- а. слалом, лыжные гонки
- б. прыжки с трамплина, биатлон
- в. фристайл, скоростной спуск
- г. лыжные гонки, прыжки с трамплина

**6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?**

- а. 70
- б. 50
- в. 40

**7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?**

- а. 30
- б. 50
- в. 40

**8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

**9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

- а. двухшажный
- б. трёхшажный
- в. четырёхшажный

**10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:**

- а. поворота на месте
- б. подъёмов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

**11. Самый удобный способ подъема наискось:**

- а. «ёлочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуёлочка»

**12. Выбор способа подъема в гору зависит от:**

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

**13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

- а. «лесенкой»
- б. «ёлочкой»
- в. беговым шагом

**14. Определить на рисунке торможение «плугом»:**

- а.  $\vee$
- б.  $\backslash$
- в.  $=$

**15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**

- а. армрестлинг
- б. биатлон
- в. бобслей

**16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:**

- а. голкипер
- б. гандикап
- в. предварительный старт

**17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

**18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

**19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?**

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

**20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?**

- а. коньковый
- б. классический

- 21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?**  
 а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода  
 б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода  
 в. длина лыж не имеет значения
- 22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**  
 а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе  
 б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе  
 в. одинаковые по высоте как и в классике
- 23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?**  
 а. увеличить скорость  
 б. сохранить скорость  
 в. сохранить равновесие
- 24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:**  
 а. впереди креплений  
 б. на уровне креплений  
 в. позади креплений
- 25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:**  
 а. попеременный двухшажный ход  
 б. попеременный четырёхшажный ход  
 в. одновременный бесшажный ход  
 г. одновременный двухшажный ход
- 26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**  
 а. общий  
 б. одиночный или парный  
 в. групповой
- 27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**  
 а. быстроту  
 б. силу  
 в. выносливость
- 28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:**  
 а. физические упражнения ациклического характера  
 б. комбинированные физические упражнения  
 в. физические упражнения циклического характера

#### Контрольные нормативы.

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов		
			1 курс	2 курс	3-5 курс
<b>лыжная подготовка</b>					
1.	Попеременный одношажный ход	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения дистанции			

	Одновременный одношажный	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный двушажный	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный бесшажный	По технике выполнения дистанции			
	Коньковый (двушажный) ход	По технике выполнения дистанции			
2.	Спуск-подъём в горку (юн./дев.), сек.	5	52/55	45/50	42/47
		4	54/57	47/52	44/49
3.	Лыжная гонка 2000 м. (юн./дев.), мин.	5	11,3	11,01	10,45
		4	12,3	12,01	11,01
		3	13,3	13,01	12,3
4.	Лыжная гонка 3000 м. (дев.), мин.	5	23,01	22,01	21,01
		4	24,01	23,01	22,01
		3	25,01	24,01	23,01
5.	Лыжная гонка 5000 м. (юн.), мин.	5	31	30	29
		4	32	31	30
		3	34	32	31
6.	Лыжная гонка 10.000 м. юн. <u>*учащиеся с 17 лет</u>	5	----	Без учёта времени, 60 мин. 65 мин. 70 мин.	

### Тема 3. Гимнастика.

#### Практическая работа.

#### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные.	Бег 30 м, с.	16, 17	4,4 и выше 4,3	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	6,1 и ниже 6,1
2.	Координационные.	Челночный бег	16, 17	7,3 и выше 7,2	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые.	Прыжки в длину с места, см.	16, 17	230 и выше 240	195 – 210 205 – 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190 170 – 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость.	6-минутный бег, м.	16, 17	1500 и выше 1 500	1300 – 1400 1300 – 1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1 300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16, 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 – 14 12 – 14	7 и ниже 7
6.	Силовые.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой	16, 17	11 и выше 12	8 – 9 9 – 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 – 15 13 – 15	6 и ниже 6

		перекладине из вися лежа, количество раз (девушки).							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### Контрольные нормативы.

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов		
			1 курс	2 курс	3-5 курс
<b>гимнастика</b>					
1.	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), кол-во раз.	5	12	13	14
		4	10	11	12
		3	8	9	10
2.	Подъём переворотом в упор, (юн.), кол-во раз.	5	4	5	6
		4	3	4	5
		3	2	3	4
3.	Подъём ног до перекладины в висе, (юн.), кол-во раз.	5	18	20	22
		4	16	18	20
		3	13	15	17
4.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6
		4	3	4	5
		3	2	3	4
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юн./дев.) кол-во раз.	5	25/20	30/25	35/27
		4	20/15	25/20	30/25
		3	15/10	20/15	22/17

### Тема 4. Спортивные игры.

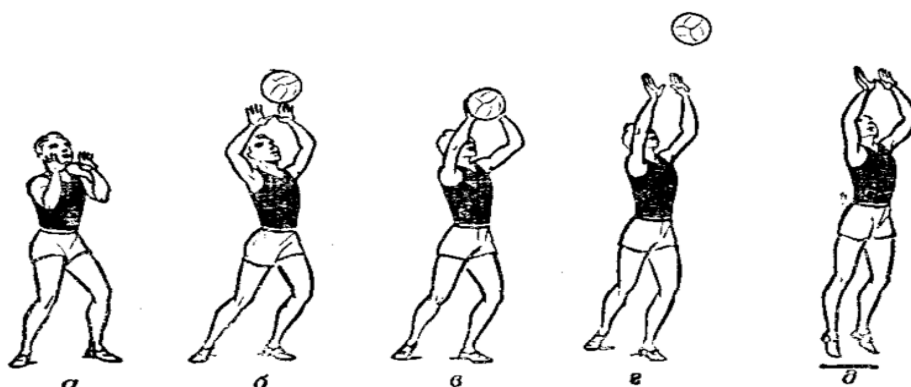
#### Практическая работа.

#### Волейбол.

#### Техники приёма мяча.

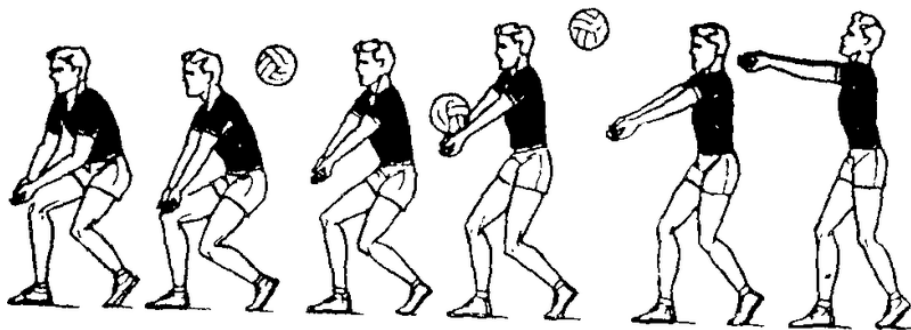
#### Приём мяча сверху двумя руками:

- Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.



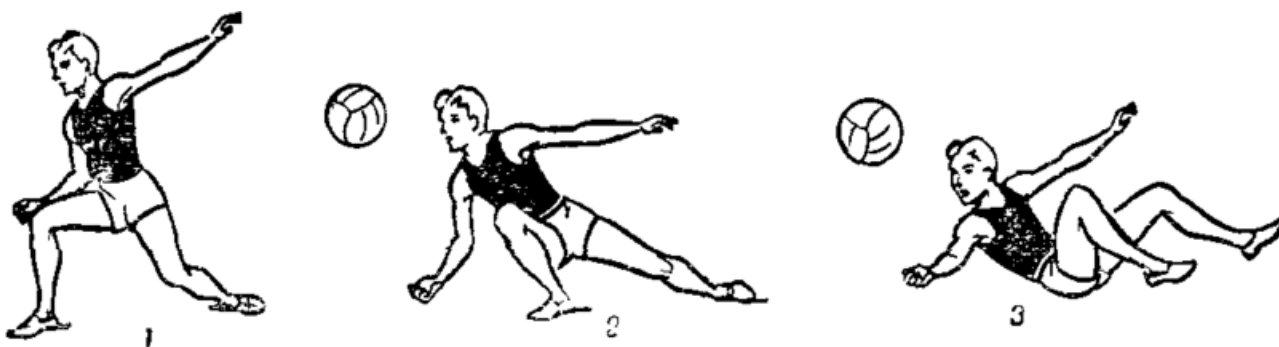
### Приём мяча снизу двумя руками:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.



### Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением:

- Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча.
- Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.
- После удара производится падение в сторону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.



### Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину:

- Исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча.
- Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками.
- После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину.

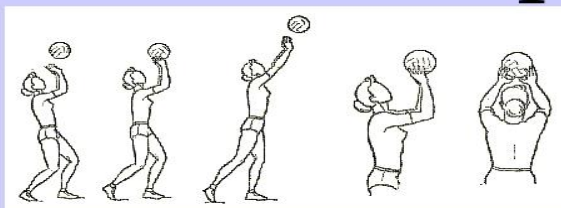
Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать техники падения и защитить запястья и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы.



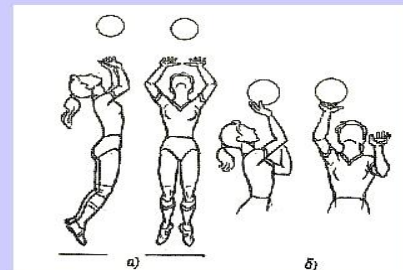
### Техника передачи мяча:

- Правильное положение тела - игрок должен находиться на широкой опоре, согнув колени, чтобы быть готовым к быстрым движениям и изменениям направления.
- Правильное положение рук - руки должны быть подняты выше уровня головы и слегка согнуты в локтях. Ладони должны быть направлены вверх, чтобы мяч отскакивал от них.
- Правильное движение рук - игрок должен двигаться руками, чтобы перехватить мяч на своей стороне поля. Во время передачи, руки должны легко и плавно направлять мяч к нападающему.
- Правильное движение ног - передача требует быстрого движения игрока в нужное место на поле, чтобы перехватить мяч. Правильное движение ног позволяет игроку быстро перемещаться и легко управлять направлением передачи.

## Передачи

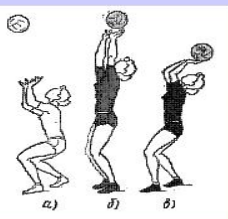


Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).



Другие виды выполненная в различных направлениях передач в волейболе:

- а) двумя руками в прыжке,  
б) одной рукой сверху.

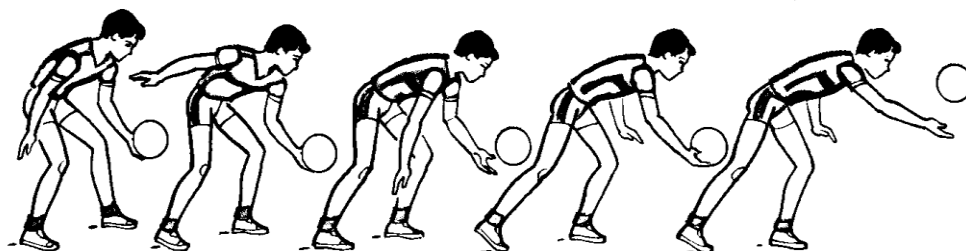


Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях:  
а) вперед ; б) над собой ; в) назад.

### Техника подачи мяча.

#### Нижняя подача мяча в волейболе:

Мяч подбрасывается чуть вверх одной рукой, а второй производится удар снизу. Свободная конечность должна быть сжата в кулак. В результате правильного выполнения нижней подачи мяч высоко взмывает вверх, опускаясь на чужой половине площадки.



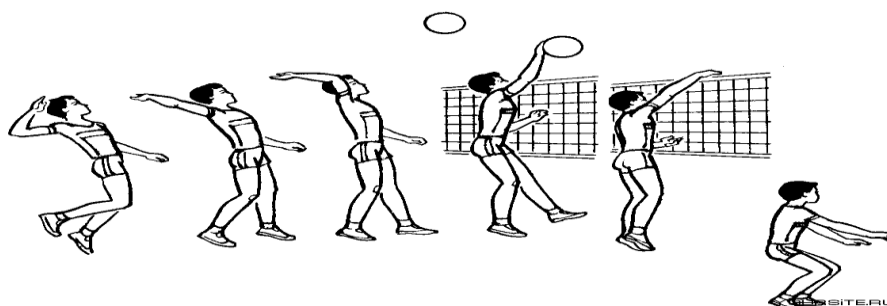
### Верхняя подача мяча в волейболе:

Чтобы выполнить сильный прямой верхний ввод мяча, необходимо поставить ноги на ширину плеч, затем подбросить мяч вытянутой вперед рукой. Второй же рукой совершить замах и сильно ударить ладонью по мячу, нацелившись в конкретную точку чужой площадки.



### Техника выполнения нападающего удара:

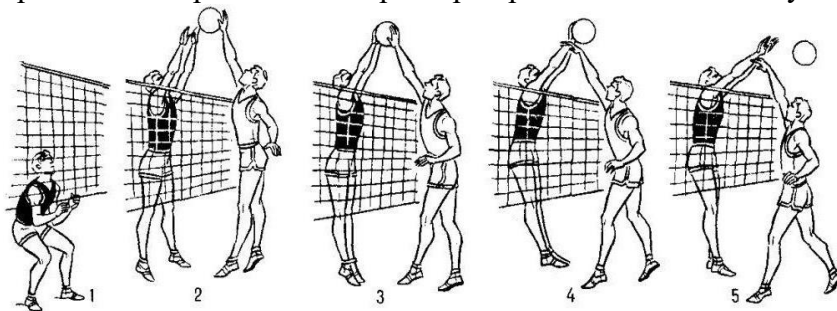
Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.



### Техника выполнения блока:

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий

определяет направление и характер передачи нападающему.



## Баскетбол.

### Техника владения мячом:

#### Ловля мяча двумя руками на уровне груди.

При этом способе спортсмен, стоя на слегка согнутых ногах, вытягивая перед грудью руки с ладонями, обращенными к мячу. Кисти рук образуют подобие воронки, несколько меньше по ширине, чем диаметр мяча. В момент, предшествующий касанию мяча пальцами, руки начинают сгибаться в локтях, кости поворачиваются в сторону мизинцев и пальцы охватывают мяч. Руки продолжают сгибаться в локтях и подводятся к туловищу – этим гасится скорость полета мяча и достигается амортизация. Во время ловли ноги тоже сгибаются, но незначительно по сравнению с руками.

#### Ловля одной рукой с поддержкой.

Навстречу мячу вытягивается полусогнутая рука с разведенными пальцами, как только мяч коснется пальцев, рука, сгибаясь, отводится назад, как бы продолжая, но задерживая полет мяча. Этому движению помогает поворот туловища вправо или влево, а когда мяч приближается к туловищу, он подхватывается другой рукой, тяжесть тела при ловле должна равномерно распределяться на обе ноги.

### Подача мяча.

#### Передача двумя руками от груди.

Перед передачей мяч держится немного ниже груди, руки согнуты в локтях, пальцы направлены вперед, ноги согнуты в коленях, стойка разноименная. Передача начинается подтягиванием рук вверх к груди с их дальнейшим резким выпрямлением вперед и заключительным движением кистей и шагом впереди стоящей ноги. Плечи подаются вперед, ноги выпрямляются, центр тяжести переносится на стоящую впереди ногу. Кисти, выпустив мяч, расслабляются, продолжая и направляя полет мяча.

#### Передача одной рукой от плеча.

В исходном положении туловище повернуто в полуоборот к партнеру, согнутые ноги расставлены, примерно, на ширину плеч. Для замаха руки отводятся к правому плечу, так чтобы локти не поднимались, и одновременно слегка сгибаются ноги и поворачивается туловище. Затем мяч перекаладывается на кисть руки и поднимается на плечом. Передача начинается с поворота туловища и переноса веса тела на впереди стоящую ногу. Затем происходит резкое выпрямление руки с поступательным движением кисти и одновременным выпрямлением ног.

Передача в движении обычно выполняется в два шага. Бегущий игрок при получении мяча делает удлиненный шаг. На втором, несколько укороченном шаге он передает мяч партнеру. Передачи в движении можно выполнить любым способом: двумя руками и одной рукой от груди, головы, плеча, снизу и сбоку.

### Ведение мяча.

Ведение мяча осуществляется последовательными мягкими толчками мяча кисти. Техника введения заключается в следующем: отскочивший от площадки мяч игрок встречает согнутой в локте рукой. Кисти со свободно разведенными пальцами касается поверхности мяча и плавно амортизирует его отскок. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. При очередном отскоке мяча действия игрока повторяется, но опорной ногой будет уже другая, таким образом, одним из основных условий, определяющих правильное ведение, является ритмичное чередование шагов и движения руки. Ноги слегка согнуты – этим поднимается центр тяжести и достигается сохранение равновесия; неожиданно и быстро менять направление движения, становится гораздо легче. Туловище немного наклонено вперед, голова приподнята. Мяч должен удариться рядом с туловищем, немного сбоку, в согнутой ногой и корпусом чуть прикрывает мяч. Ведения выполняется дальней рукой от противника.

Введение мяча должно выполняться одинаково хорошо как левой, так и правой рукой.

### Бросок мяча.

Самый распространенный бросок в баскетболе - это бросок одной рукой от плеча. Он может выполняться в движении, с места и в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в движении производится после ведения или получения передачи игроком при беге. Когда игрок получает мяч или совершает последний удар по мячу после ведения, делается удлиненный шаг ногой одноименной той руке, которая будет производить бросок. Мяч в это время ловится двумя руками и подтягивается к туловищу. Второй шаг делается укороченный стопорящий, чтобы было удобнее припрыгнуть вверх. Во время прыжка, мяч выносится вверх вдоль тела, мимо плеча той руки, которая будет делать бросок. Когда рука выпрямляется над головой мяч выпускается кистью, причем пальцы дают ему легкое вращение, кисть после броска закрывает движение.

Если бросок выполняется под углом к щиту, лучше всего забрасывать мяч с отскоком от щита. Если же бросок выполняется против щита или параллельно лицевой линии площадки, следует забрасывать мяч без отскока от щита.

При броске мяча одной рукой от плеча с места положение руки очень схожее с положением руки в предыдущем броске. Ладонь бросающей руки лежит сверху, другой сбоку – внизу. Обе ноги слегка согнуть в коленях, стойка разноименная.

Вначале мяч выносится к плечу. Локоть бросающей руки движется свободно вперед. Не следует его сильно отставлять в сторону или прижимать к полу. Как только мяч достигает уровня головы, он переносится на одну руку, которая продолжает движение вверх и немного вперед. Когда рука полностью выпрямляется в локтевом суставе, мяч, сопровождаемый мягким движением пальцев, выпускается из кисти, ноги одновременно выпрямляются. Этот бросок чаще всего используется при выполнении штрафных бросков и бросков из-за 6-ти метровой линии. Начинать надо бросок одной рукой от плеча с места, затем переходить к броску одной рукой в движении и только потом переходить к броску одной рукой в прыжке и к добиванию мяча в корзину.

### Контрольные нормативы.

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов		
			1 курс	2 курс	3-5 курс
<b>волейбол</b>					
1.	Верхняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14
		4	8/8	10/9	13/12
		3	6/6	8/7	10/9
2.	Нижняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	10/10	12/12	15/14
		4	8/8	10/9	13/12
		3	6/6	8/7	10/9
3.	Комбинированная приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	8/6	9/7	10/8
		4	7/5	8/6	9/7
		3	6/4	7/5	8/6

баскетбол					
4.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн./дев.) из 12 раз (юн.), кол-во раз	5	6/5	7/6	8/7
		4	5/4	6/5	7/6
		3	4/3	5/4	6/5

#### Тема 4. Виды спорта по выбору.

##### Устный опрос.

1. Что входит в комплекс физических упражнений атлетической гимнастики?
2. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
3. Какие бывают жимы штанги лёжа на тренажёрной скамье.
4. Как называются части штанги?
5. Чем отличается штанга от гантели?
6. Что входит в гиревой спорт?
7. Какие бывают гири?
8. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

##### Виды спорта по выбору. Гиревой спорт.

##### Оценочные показатели для обучающихся I-V курсов по гиревому спорту. Толчок двух гирь

	Весовая категория, кг	Количество раз	Оценки		
			«5»	«4»	«3»
Вес гири 16 кг	До 50		10	6	2
	До 55		15	10	5
	До 60		20	15	10
	До 65		24	19	14
	До 70		28	23	18
	До 75		32	27	22
	До 80		36	31	26
	До 90		40	35	30
	Свыше 90		44	39	34
	Вес гири 24 кг	До 60		10	6
До 65			12	8	4
До 70			15	10	6
До 75			17	12	8
До 80			19	14	10
До 90			21	16	12
Свыше 90			23	18	14

##### Рывок одной рукой, поочерёдно

	Весовая категория, кг	Количество раз	Оценки		
			«5»	«4»	«3»
Вес гири 16 кг	До 45		8+8	5+5	2+2
	До 50		12+12	8+8	4+4
	До 55		16+16	12+12	8+8
	До 60		20+20	15+15	10+10
	До 65		25+25	20+20	15+15
	До 70		30+30	25+25	20+20
	До 75		34+34	29+29	24+24
	До 80		38+38	33+33	28+28
	До 90		42+42	37+37	32+32

Вес гири 24 кг	Свыше 90	Количество раз	45+45	40+40	35+35
	До 60		10+10	6+6	2+2
	До 65		12+12	8+8	4+4
	До 70		15+15	11+11	7+7
	До 75		17+17	13+13	9+9
	До 80		19+19	15+15	11+11
	До 90		21+21	17+17	13+13
	Свыше 90		23+23	19+19	15+15

**Длинный цикл**

Вес гири	Весовая категория, кг	Количество раз	Оценки		
			«5»	«4»	«3»
16 кг	До 50	Количество раз	8	4	1
	До 55		10	6	2
	До 60		12	8	4
	До 65		14	10	6
	До 70		16	12	8
	До 75		18	14	10
	До 80		20	16	12
	До 90		22	18	14
	Свыше 90		24	20	16
	24 кг		До 60	Количество раз	6
До 65		7	5		3
До 70		8	6		4
До 75		9	7		5
До 80		10	8		6
До 90		11	9		7
Свыше 90		12	10		8







**Оценочные показатели по классическому жиму штанги лёжа**







Весовая категория, кг	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
До 52	Поднять свой вес	-15 кг.	-25-30 кг.
До 56			
До 60			
До 67,5			
До 75			
До 82,5			

Весовая категория, кг	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
До 90	-5-7,5	-20-25 кг.	-30-40 кг.
До 100			
До 110			
До 125			
Свыше 125			

**Тема 6. Выполнение норм ГТО.**

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

### Критерии оценивания заданий:

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

### Задания для промежуточной аттестации.

#### Критерии оценивания.

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:			
	<b>Оценки</b>			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	Менее 55%	55% и более	70% и более	85% и более
<b>Количество тестовых заданий:</b>				
60	33 и менее	От 34 до 42	От 43 до 51	52 и более

#### Тестовые вопросы по физической культуре.

1. Под физической культурой понимается:
  - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
  - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
  - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а — спорт;
  - б — система физического воспитания;
  - в — физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
  - а — общей физической подготовкой;
  - б — специальной физической подготовкой;
  - в — гармонической физической подготовкой;
  - г — прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
  - а — развитие;
  - б — закаленность;
  - в — тренированность;
  - г — подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
  - а — сила, быстрота, выносливость;
  - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в — артериальное давление, пульс;
  - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
  - а — тренировка;
  - б — методика;
  - в — система знаний;
  - г — педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
  - а — Рим;
  - б — Китай;
  - в — Греция;
  - г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:  
а — в Олимпии;  
б — в Спарте;  
в — в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:  
а — они имели мировую известность;  
б — в них принимали участие атлеты со всего мира;  
в — в период проведения игр прекращались войны;  
г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:  
а — 5 лет;  
б — 4 года;  
в — 2 года;  
г — 3 года.
11. Зимние игры проводятся:  
а — в зависимости от решения МОК;  
б — в третий год празднуемой Олимпиады;  
в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;  
г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:  
а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;  
б — регулярное обращение к врачу;  
в — физическую и интеллектуальную активность;  
г — рациональное питание и закаливание.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:  
а — образ жизни;  
б — наследственность;  
в — климат.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:  
а — ожог;  
б — тепловой удар;  
в — перегревание;  
г — солнечный удар.
15. Основными источниками энергии для организма являются:  
а — белки и минеральные вещества;  
б — углеводы и жиры;  
в — жиры и витамины;  
г — углеводы и белки.
16. Рациональное питание обеспечивает:  
а — правильный рост и формирование организма;  
б — сохранение здоровья;  
в — высокую работоспособность и продление жизни;  
г — все перечисленное.
17. Физическая работоспособность — это:  
а — способность человека быстро выполнять работу;  
б — способность разные по структуре типы работ;  
в — способность к быстрому восстановлению после работы;  
г — способность выполнять большой объем работы.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:  
а — фагоцитарной устойчивостью;  
б — бактерицидной устойчивостью;  
в — специфической устойчивостью;  
г — не специфической устойчивостью.
19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;  
 б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;  
 в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;  
 г — укрепление здоровья.
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:  
 а — самочувствие, аппетит, работоспособность;  
 б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;  
 в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.
21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:  
 а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;  
 б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  
 в — все перечисленное.
22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:  
 а — переоценивают свои возможности;  
 б — следуют указаниям учителя;  
 в — владеют навыками выполнения движений;  
 г — не умеют владеть своими эмоциями.
23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:  
 а — учителя, проводящего урок;  
 б — классного руководителя;  
 в — своих сверстников по классу;  
 г — школьного врача.
24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:  
 а — антропометрическими показателями;  
 б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;  
 в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
25. Формирование человеческого организма заканчивается к:  
 а — 14-15 годам;  
 б — 17-18 годам;  
 в — 19-20 годам;  
 г — 22-25 годам.
26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:  
 а — строго регламентированы;  
 б — представляют собой игровую деятельность;  
 в — не ориентированы на производство материальных ценностей;  
 г — создают развивающий эффект.
27. Техникой движений принято называть:  
 а — рациональную организацию двигательных действий;  
 б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
 в — способ организации движений при выполнении упражнений;  
 г — способ целесообразного решения двигательной задачи.
28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):  
 а — стойкость;  
 б — гибкость;  
 в — ловкость;  
 г — бодрость;  
 д — выносливость;  
 е — быстрота;  
 ж — сила.
29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

30. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а — Осло;

б — Саппоро;

в — Сочи;

г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а — 3 минуты;

б — 7 минут;

в — 5 минут;

г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;  
 б — постепенное повышение силы воздействия;  
 в — схематичность упражнений;  
 г — продолжительность педагогических воздействий.
50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):  
 а — ползание;  
 б — лазанье;  
 в — прыжки;  
 г — метание;  
 д — группировка;  
 е — упор.
51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):  
 а — метание дротика;  
 б — ускорения;  
 в — толчок гири;  
 г — подтягивание;  
 д — кувырки;  
 е — стойка на одной руке.
52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:  
 а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;  
 б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;  
 в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;  
 г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
53. Пять олимпийских колец символизируют:  
 а — пять принципов олимпийского движения;  
 б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;  
 в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;  
 г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):  
 а — Вячеслав Фетисов;  
 б — Юрий Титов;  
 в — Александр Попов;  
 г — Александр Карелин.
55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:  
 а — биологический возраст;  
 б — календарный возраст;  
 в — скелетный и зубной возраст.
56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:  
 а — асоциальное поведение;  
 б — респективную привычку;  
 в — вредную привычку;  
 г — консеквентное поведение.
57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:  
 а — 20-ой;  
 б — 21-ой;  
 в — 22-ой;  
 г — 23-ой.
58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:  
 а - «с разбега»;  
 б - «перешагиванием»;  
 в - «перекатом»;  
 г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».