бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 22.06. 2023 № 514

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

Специальность 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Вологда

2023

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 11 от 15.06.2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. Фонд оценочных средств для входного контроля 4](#_Toc125035075)

[2. Фонд оценочных средств для текущего контроля 12](#_Toc125035076)

[3. Фонд оценочных средств для рубежного контроля 19](#_Toc125035077)

[4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации 28](#_Toc125035078)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ**

**Вариант 1**

**1. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

А) в Древнем Риме

Б) в Древней Греции

В) в Китае

Г) в Америке

**2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?**

А) атлет из города Элиды Короибос

Б) атлет из города Кротон Милон

В) атлет из Франции Пьер де Кубертен

Г) атлет с острова Родос Леонидос

**3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?**

А) зажжение олимпийского огня

Б) гимн Олимпиады

**4. Что такое осанка?**

А) это строение мышц и скелета человека

Б) это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы

В) это заболевание

**5. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?**

А) самочувствие, аппетит, сон, настроение, пульс, ЖЕЛ, масса тела

Б) температура тела

В) только настроение

**6. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?**

А) перенести в тень расстегнуть верхнюю одежду и приподнять голову

Б) положить смоченный платок на голову и в область сердца

В) всё вместе ранее перечисленное

**7. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?**

А) челночный бег

Б) бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами

В) бег по свистку судьи

Г) только бег лицом вперёд

**8. Легкая атлетика. Какая из дистанций не считается стайерской?**

А) 200 м

Б) 1500 м

В) 3000м

Г) 5000 м

**9. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?**

А) 30, 60 м

Б) 200, 400 м

В) 100 м Г) все ранее перечисленные

**10. Если при метании снаряд (теннисный мяч) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований**

А) результат засчитывается;

Б) попытка засчитывается, а результат – нет.

В) разрешается дополнительный бросок

**11. Размеры волейбольной площадки (м):**

А) 10х20

Б) 9х18

В) 15х24

Г) 20х30

**12. На соревнованиях во время игры в волейбол, на площадке в команде с одной стороны может находиться (игроков):**

А) 12 человек

Б) 6 человек

В) 10 человек

Г) 5 человек

**13. Волейбол. Основным способом приема мяча во время подачи является …**

А) верхний приём двумя руками.

Б) нижний приём мяча двумя руками;

В) верхний или нижний приём одной рукой;

**14. Стойка волейболиста помогает игроку …**

А) быстро переместиться «под мяч»;

Б) следить за полетом мяча;

В) выполнить нападающий удар

**15. Волейбол. Какой подачи не существует?**

А) одной рукой снизу.

Б) верхней прямой.

В) двумя руками снизу.

Г) Верхней боковой.

**16. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на площадке во время проведения соревнований?**

А) шесть

Б) пять

В) десять

Г) двенадцать

**17. Лёгкая атлетика не включает дисциплину**

А) метание копья

Б) толчок гири

В) толкание ядра

**18. Гимнастика. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

А) энергичное отталкивание ногами.

Б) прижимание к груди согнутых ног.

В) опора головой о мат.

**19. Гимнастика. Строевые упражнения служат…**

А) как средство общей физической подготовки

Б) как средство развития физических качеств

В) как средство управления строем

**20. Гимнастика. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.**

А) крепкий захват каната ногами

Б) проскальзывание ног при перехвате руками

В) поочередный перехват каната руками

**21. Баскетбол. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

А) может замениться, если хочет;

Б) продолжает играть;

В) автоматически выбывает из игры;

Г) судья делает предупреждение.

**22. Лёгкая атлетика. На соревнованиях с низкого старта бегут?**

А) 30,60.100,200,400 м

Б) 800,1000,1500 м

В) 2000,3000 м

**23. Как начинается игра в баскетбол?**

А) жеребьевкой;

Б) вводом мяча из-за боковой линии;

В) спорным броском по центру.

**24. Волейбол. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …**

А) подача повторяется этим же игроком;

Б) подача считается проигранной;

В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**25. Волейбол. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

А) 15:17

Б) 25:26

В) 25:27

**Вариант 2**

**1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

а) 836 г. до н.э.;

б) 776 г. до н.э.;

в) 684 г. до н.э.;

г) 595 г. до н.э.

**2. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

а) 164 м 31 см;

б) 190 м 40 см;

в) 192 м 27.

г) 180 и 30 см

**3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

а) денежное вознаграждение;

б) медаль;

в) кубок;

г) венок из ветвей оливкового дерева.

**4. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье.

г) гребля

**5. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

а) 140-160 уд/мин;

б) 180-200 уд/мин;

в) 200-220 уд/мин.

г) 40-50 уд/мин

**6. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

а) гимнастика;

б) лыжи;

в) плавание.

г) легкая атлетика

**7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарства;

б) санитарные нормы;

в) туризм;

г) физические упражнения, силы природы.

**8. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

а) Архимед;

б) Платон;

в) Пифагор.

г) Сократ

**9. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

а) 1972 г. в Мюнхене;

б) 1976 г. в Монреале;

в) 1980 г. в Москве.

г) 2014 г. В Сочи

**10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика;

б) акробатика;

в) гребля.

г) футбол

**11. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин;

б) Колесников;

в) Тараканов.

г) Тарасова

**12. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

г) боли в спине

**13. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин;

б) 78-82 уд/мин;

в) 86-90 уд/мин.

г) 30-40уд/мин.

**14. Основными источниками энергии являются…**

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

г) вода

**15. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

а) гимнастика;

б) керлинг;

в) бокс

**16. Под закаливанием понимается …**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором…**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**18. Правильное дыхание характеризуется…**

а) более продолжительным вдохом;

б) более продолжительным выдохом;

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**20. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин;

б) 80-84 уд/мин;

в) 60-70 уд/мин;

г) 50-60 уд/мин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**Вариант 1**

**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. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

**7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:**

а.5 м

б.7м

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

**Вариант 2**

**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. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

**8. Первые летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

а. Афинах

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

**9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

а. 30 км

б. 20км

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ**

**Вариант 1**

**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 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 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. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

**12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**

а. 3-5 мин

б. 5-7 часов

в. 15-20 дней

**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 преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

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

а. беге на 100 м

б. беге на 1000м

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. 500-600г

б. 100-200г

в. 900-950г

**20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

**Вариант 2**

**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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Учебные нормативы (тесты)**

**по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

**для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | | | | | | | | | |
| **I год обучения** | | | **II год обучения** | | | | **III год обучения** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | | 13,8 | 14,3 | 14,8 | 13,6 | 14,0 | | 14,5 |
| Д | 17,0 | 17,5 | 18,0 | | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 16,0 | 16,5 | | 17,5 |
| Бег 400 м (сек.) | Ю | 1,12 | 1,16 | 1,22 | | 1,10 | 1,13 | 1,19 | 1,08 | 1,10 | | 1,16 |
| Д | 1,30 | 1,34 | 1,45 | | 1,25 | 1,29 | 1,40 | 1,20 | 1,25 | | 1,31 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 3,25 | 3,35 | | 3,45 |
| Д | 2,05 | 2,15 | 2,25 | | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 1,55 | 2,05 | | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,00 | 14,45 | 15,30 | | 13,40 | 14,00 | 14,30 | 13,20 | 13,50 | | 14,10 |
| Д | 12,00 | 12,30 | 13,00 | | 11,40 | 12,00 | 12,30 | 11,25 | 11,50 | | 12,15 |
| Прыжок в длину с места  ( м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | | 2,30 | 2,15 | 2,0 | 2,45 | 2,30 | | 2,15 |
| Д | 1,65 | 1,50 | 1,40 | | 1,80 | 1,65 | 1,50 | 1,85 | 1,70 | | 1,55 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | | 4,50 | 4,30 | 4,0 | 5,00 | 4.40 | | 4.20 |
| Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3.80 | 3,60 | | 3.40 |
| Прыжок в высоту  (м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | | 1,35 | 1,30 | 1,26 | 1,42 | 1,35 | | 1,30 |
| Д | 1,05 | 1,0 | 90 | | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,23 | 1.15 | | 1,10 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.  (м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | | 32 | 28 | 25 | 36 | 32 | | 28 |
| Д | 18 | 13 | 11 | | 21 | 18 | 15 | 26 | 21 | | 18 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине,  руки за головой  (раз за 30 сек) | Д | 25 | 22 | 18 | | 27 | 25 | 22 | 29 | 26 | | 23 |
| Ю | 27 | 23 | 20 | | 29 | 25 | 22 | 30 | 26 | | 24 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 10 | 8 | 6 | | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 20 | 18 | 15 | | 25 | 22 | 18 | 30 | 25 | | 22 |
| Д | 9 | 7 | 5 | | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | | 12/12 | 10/10 | 8/8 | 14/14 | 12/12 | | 10/10 |
| Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | | 8/8 |
| Подъем переворотом (раз) | Ю | 3 | 2 | 1 | | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | | 3 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | | 8 |
| Вис на перекладине (сек) | Ю | 25 | 30 | 35 | | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | | 45 |
| Д | 7 | 10 | 15 | | 8 | 15 | 20 | 9 | 16 | | 22 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | | 7,5 | 8,0 | 8,4 | 7,0 | 7,5 | | 8,0 |
| Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | | 8,4 | 8,7 | 9,3 | 8,0 | 8,4 | | 8,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии  (из 10 попыток) | Ю | 5 | 3 | 2 | | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | | 3 |
| Д | 4 | 2 | 1 | | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | | 2 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | | 6 | 5 | 4 | 8 | 6 | | 5 |
| Д | 5 | 4 | 3 | | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | | 5 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | | 25 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки  (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)  (кол-во секунд) | Ю |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| Д |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | | 7 | 5 | 4 | 8 | 6 | | 5 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | | 3 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27,30 | 28,30 | 30.00 | | 27.00 | 28,00 | 28,30 | 27,00 | 27,30 | | 28.00 |
| Д | 21 | 21,30 | 23 | | 20 | 21 | 21,30 | 19,00 | 19,30 | | 20,00 |

**Учебные нормативы (тесты)**

**по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

**для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | | | | | | | | | |
| **I год обучения** | | | **II год обучения** | | | | **III год обучения** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» | 14,0 | 14,4 | | 15,0 |
| Д | 14,4 | 15,0 | 15,5 | | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 17,0 | 17,5 | | 18,0 |
| Бег 400 м (сек.) | Ю | 17,5 | 18,0 | 18,5 | | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 1,12 | 1,16 | | 1,22 |
| Д | 3,50 | 4,0 | 4,10 | | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 1,30 | 1,34 | | 1,45 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 2,0 | 2,15 | 2,30 | | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 3,40 | 3,50 | | 4,0 |
| Д | 14,3 | 15,0 | 15,20 | | 13,5 | 14,3 | 15,10 | 2,05 | 2,15 | | 2,25 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 12,0 | 12,5 | 13,0 | | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 14,00 | 14,45 | | 15,30 |
| Д | 2,0 | 1,90 | 1,70 | | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 12,00 | 12,30 | | 13,00 |
| Прыжок в длину с места  ( м. см.) | Ю | 1,60 | 1,50 | 1,30 | | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 2,15 | 2,0 | | 1,90 |
| Д | 4,0 | 3,80 | 3,60 | | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 1,65 | 1,50 | | 1,40 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 3,20 | 3,0 | 2,80 | | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 4,30 | 4,0 | | 3,80 |
| Д | 1,20 | 1,15 | 1,05 | | 1,25 | 1,20 | 1,10 | 3,40 | 3,20 | | 3,0 |
| Прыжок в высоту  (м. см.) | Ю | 1,0 | 90 | 80 | | 1,10 | 1,05 | 90 | 1,26 | 1,20 | | 1,15 |
| Д | 25 | 23 | 21 | | 28 | 25 | 23 | 1,05 | 1,0 | | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.  (м. см.) | Ю | 13 | 11 | 10 | | 18 | 15 | 13 | 29 | 25 | | 23 |
| Д | 25 | 20 | 17 | | 30 | 25 | 20 | 18 | 13 | | 11 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине,  руки за головой  (раз за 30 сек) | Д | 9 | 7 | 6 | | 11 | 9 | 7 | 25 | 22 | | 18 |
| Ю | 25 | 20 | 17 | | 35 | 30 | 20 | 27 | 23 | | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 8 | 6 | 5 | | 11 | 8 | 6 | 10 | 8 | | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 | | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 20 | 18 | | 15 |
| Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 | | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 9 | 7 | | 5 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 6 | 4 | 3 | | 7 | 6 | 5 | 10/10 | 8/8 | | 6/6 |
| Д | 8,4 | 8,7 | 8,9 | | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 8/8 | 6/6 | | 5/5 |
| Подъем переворотом (раз) | Ю | 9,3 | 9,7 | 9,9 | | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 3 | 2 | | 1 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 5 | 4 | 3 | | 6 | 5 | 4 | 8 | 6 | | 4 |
| Вис на перекладине (сек) | Ю | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 25 | 30 | | 35 |
| Д | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 7 | 10 | | 15 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 8,0 | 8,4 | | 8,7 |
| Д | 20 | 15 | 13 | | 25 | 20 | 15 | 8,7 | 9,3 | | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии  (из 10 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | | 2 |
| Д | 4 | 3 | 2 | | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | | 1 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 10 | 8 | 6 | | 12 | 10 | 8 | 5 | 4 | | 3 |
| Д | 5 | 4 | 3 | | 6 | 4 | 3 | 5 | 4 | | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 3 | 2 | 1 | | 4 | 3 | 2 | 25 | 20 | | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки  (5 попыток) | Ю | 30 | 32 | 35 | | 27 | 30 | 32 | 4 | 3 | | 2 |
| Д | 21,5 | 23 | 25 | | 21 | 21,5 | 23 | 4 | 3 | | 2 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)  (кол-во секунд) | Ю | «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |  |  | |  |
| Д | 14,4 | 15,0 | 15,5 | | 14,0 | 14,4 | 15,0 |  |  | |  |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 17,5 | 18,0 | 18,5 | | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 5 | 4 | | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 | | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 4 | 3 | | 2 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 2,0 | 2,15 | 2,30 | | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 27,30 | 28,30 | | 30.00 |
| Д | 14,3 | 15,0 | 15,20 | | 13,5 | 14,3 | 15,10 | 21 | 21,30 | | 23 |