

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

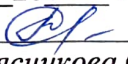
УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 103/01-02
от «18» 08 2023 г.

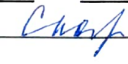
КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая
форма обучения: очная

Ижевск
2023

Рекомендовано к утверждению
на заседании МС
Протокол № 11 от 15.06 2023 г.
Зам. директора по УР 
Мясникова С.Л.

Рассмотрено
на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 8 от 15.05 2023 г.
Председатель 
Скобкарева О.И.

Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» разработан на основе требований ФГОС СПО по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, положения о формировании контрольно-оценочных средств АПОУ УР «РМК МЗ УР» с учетом рабочей программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Организация-разработчик: Глазовский филиал АПОУ УР «РМК МЗ УР».

Разработчик: Третьякова Надежда Анатольевна, преподаватель первой квалификационной категории Глазовского филиала АПОУ УР «РМК МЗ УР».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ОЦЕНИВАНИЮ	5
4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	9
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	14

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки результата освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Формой аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет. Итогом дифференцированного зачета является оценка знаний и умений студента по пятибалльной шкале: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно).

В результате освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции:

Умения:

У1. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

У2. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

31. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.

32. Основы проектной деятельности.

33. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

34. Основы здорового образа жизни.

35. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

36. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества.

ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

ЛР 23. Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие.

ЛР 29. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Формы контроля и оценки		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
СГ.04 «Физическая культура»	ФО, ТЗ, ПЗ, ИО, СР, ПН, КН, КУ	Не предусмотрен	ДЗ
<p>В период сложной санитарно-эпидемиологической обстановки или других ситуациях невозможности очного обучения и проведения аттестации студентов колледж реализует образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой и (или) государственной итоговой аттестации обучающихся.</p>			

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ОЦЕНИВАНИЮ

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>У1. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> <p>У2. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- наблюдение и оценка деятельности на практических занятиях;</p> <p>- оценка выполнения заданий на дифференцированном зачете.</p>
<p>Знания:</p> <p>31. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.</p> <p>32. Основы проектной деятельности.</p> <p>33. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>34. Основы здорового образа жизни.</p> <p>35. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>36. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>- устный опрос;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- оценка выполнения заданий на аудиторных (практических) занятиях;</p> <p>- контроль выполнения заданий самостоятельной работы.</p> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии, включающий в себя контроль усвоения теоретического материала и контроль усвоения умений</p>

4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине СГ.04 «Физическая культура», направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 2

Элемент дисциплины	Формы контроля			Проверяемые умения и знания	Формируемые ОК, ЛР
	Текущий	Рубежный	Промежуточный		
СГ.04 «Физическая культура»			ДЗ №1, 2	У1, У2 31 - 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	СР № 1, ИО, ТЗ			31 - 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 2. Легкая атлетика	ПЗ № 1-4, ПН, ФО, КН, СР № 2			У1, У2 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 3 Волейбол	ПЗ № 5-11, ФО, КУ, СР № 3			У1, У2 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 4 Баскетбол	ПЗ № 12-16, ПН, ФО, КУ, СР № 4			У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 5 Лыжная подготовка	ПЗ № 17-25, ПН, ФО, КН, СР № 5			У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 6 Гимнастика	ПЗ № 26-32, ПН, ФО, КУ, КН, СР № 6			У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29

Тема 7 Спринт (легкая атлетика)	ПЗ № 33-36, ПН, ФО, КН, СР № 7		ДЗ №1	У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 8. Легкая атлетика	ПЗ № 37-41, ПН, ФО, КН, СР № 8			У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 9 Волейбол	ПЗ № 42-45, ПН, ФО, КУ, СР № 9			У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 10 Баскетбол	ПЗ № 46-48, ПН, ФО, КУ, СР № 10			У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29
Тема 11 Лыжная подготовка	ПЗ № 49-53, ПН, ФО, КН, СР № 11		ДЗ №2	У1, У2, 31, 33, 34, 35, 36	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 29

Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Фронтальный опрос	ФО
Дифференцированный зачет	ДЗ
Индивидуальный опрос	ИО
Практическое задание № n	ПЗ №
Контрольные нормативы	КН
Контрольные упражнения	КУ
Тестовое задание	ТЗ
Задания для самостоятельной работы - подготовка доклада; - выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник	СР №
Педагогическое наблюдение	ПН

4.2. Оценка освоения теоретического курса дисциплины

4.2.1. Контрольные вопросы для оценки усвоения знаний.

1. Дайте определение: физическая культура - это...
2. Общефизическая подготовка (ОФП).
3. Дайте определение понятию «здоровье».
4. Основные элементы ЗОЖ.
5. Режим дня студента.
6. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
7. На каких дистанциях используют низкий старт.
8. Как называется бег по пересеченной местности?
9. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
10. Размеры волейбольной площадки.
11. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
12. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
13. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Какие физические качества развивает игра?
18. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»
19. Инвентарь и снаряжение по лыжной подготовке, одежда лыжника.
20. Классификация способов передвижения на лыжах.
21. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
22. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
23. Перечислите перестроения на месте.
24. Назовите основные причины травм на занятиях гимнастикой.
25. Перечислите основные признаки утомления.
26. Что такое страховка, какие виды страховки используются на занятиях?

4.2.2. Типовые задания для оценки освоенных умений

1. Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики.
2. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике (ОФП), лыжной подготовке.
3. Выполнение техник изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
4. Выполнение комплекса ОРУ.
5. Выполнение упражнений на совершенствование изученных техник.

4.2.3. Оценка достижения обучающимися личностных результатов

Оценка личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;

- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве.

5. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОС предназначены для контроля и оценки результатов освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Освоенные умения:

У1. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

У2. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Усвоенные знания:

31. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.

32. Основы проектной деятельности.

33. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

34. Основы здорового образа жизни.

35. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

36. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

II. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

III. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ *(не предусмотрен)*

IV. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ №1

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ №2

4.1. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Инструкция

Уважаемый студент,

Вам предлагается выполнить практическое задание по легкой атлетике и ОФП. В течение 20 минут выполните разминку, затем приступите к сдаче зачета.

Время выполнения всех заданий – 2 академических часа.

Оборудование: секундомер, турник, гимнастический коврик, скакалка.

4.2. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

4.2.1. УСЛОВИЯ

Промежуточная аттестация проводится на последнем учебном занятии за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Перечень заданий, вынесенных на дифференцированный зачет размещен на сайте ГФ АПОУ УР «РМК МЗ УР».

Оценки, полученные в ходе дифференцированного зачета, заносятся преподавателем в зачетную книжку студента (кроме неудовлетворительных) и зачетную ведомость (в том числе и неудовлетворительные).

Требования к выполнению контрольных упражнений:

1. Бег 100метров выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Прыжок в длину с места выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

3. Подтягивание на высокой перекладине. При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук.

4. Прыжки через скакалку за одну минуту. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участник начинает прыжки через скакалку одновременно толчком обеих ног. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Время выполнения всех заданий – 2 академических часа.

Оборудование: секундомер, турник, гимнастический коврик, скакалка.

Литература для обучающегося: не предусмотрена

Методические пособия: не предусмотрены

Справочная литература: не предусмотрена

Электронные ресурсы: не предусмотрены

4.2.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Приложение 1, 4

4.2.3. ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Результаты дифференцированного зачета оформляется зачетной ведомостью, которая сдается заведующему учебной частью. Результаты дифференцированного зачета в журнал выставляются и считаются итоговыми независимо от текущей успеваемости студента.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ №2

4.3. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Уважаемый студент,

Вам предлагается выполнить практическое задание по лыжной подготовке. Для этого в течение 20 минут проводим подготовку организма к сдаче зачетов, по средствам различных физических упражнений. Затем приступаем к сдаче нормативов. По полученным нормативам выставляем оценку за ДЗ.

Время выполнения всех заданий – 2 академических часа.

Оборудование: лыжный инвентарь, секундомер.

Задания – Приложение № 5.

4.4. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

4.4.1. УСЛОВИЯ

Промежуточная аттестация проводится на последнем учебном занятии за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Перечень заданий, вынесенных на дифференцированный зачет, размещен на сайте ГФ АПОУ УР «РМК МЗ УР».

Оценки, полученные в ходе дифференцированного зачета, заносятся преподавателем в зачетную книжку студента (кроме неудовлетворительных) и зачетную ведомость (в том числе и неудовлетворительные).

Требования к выполнению зачета: бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Время выполнения всех заданий – 2 академических часа.

Оборудование: секундомер, лыжный инвентарь.

Литература для обучающегося: не предусмотрена

Методические пособия: не предусмотрены

Справочная литература: не предусмотрена

Электронные ресурсы: не предусмотрены

4.4.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Приложение 5

4.4.3. ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ

Результаты дифференцированного зачета оформляется зачетной ведомостью, которая сдается заведующему учебной частью. Результаты дифференцированного зачета в журнал выставляются и считаются итоговыми независимо от текущей успеваемости студента.

Контрольные нормативы в беге на 100 метров

Нормы на 100 метров	Юноши – Мужчины			Девушки-Женщины		
	5	4	3	5	4	3
16-17 лет	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
18-24 лет	13,5	14,8	15,1	16,5	17,0	17,5
25-29 лет	13,9	14,6	15,0	16,8	17,5	17,9

Критерии оценки двигательных умений и навыков по волейболу

Курс	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Передача мяча сверху от стены (кол-во раз)	16	12	8
2	Передача мяча сверху над собой (кол-во раз)	16	12	8

Курс	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Передача мяча снизу от стены (кол-во раз)	16	12	8
2	Передача мяча снизу над собой (кол-во раз)	16	12	8

Курс	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Подача мяча из 6 попыток (кол-во раз)	5	4	3
2	Подача мяча в правую или левую половину площадки из 6 попыток (кол-во раз)	5	4	3

Критерии оценки двигательных умений и навыков по баскетболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
2 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	28	32	44	10	12	17
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд)	18	23	28	15	20	25

Критерии оценки двигательных умений и навыков по акробатике

«5»	«4»	«3»	«2»
<p>Движения, или отдельные элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой. Может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, продемонстрировать в нестандартных условиях. Может определить и исправить ошибки других учеников, уверенно выполняет учебные нормативы.</p>	<p>Действует так же, но допустил не более 2х незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, чувствует себя скованно, неуверенно.</p>	<p>Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более 2х значительных, или одна и более грубых ошибок.</p>

**Тесты
для оценки уровня ОФП – юноши.**

п / п	Вид упражнений	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	210	200	190
		2	220	210	200
2	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	140	130	120
		2	150	140	130
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	11	9	7
		2	12	10	8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	1	30	25	20
		2	35	27	22

**Тесты
для оценки уровня ОФП – девушки.**

№ п/п	Вид упражнений	Курс	Оценка

			5	4	3
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	165	155	145
		2	170	160	150
2	Подскоки со скалкой (раз/мин)	1	135	125	115
		2	140	130	120
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз)	1	13	10	7
		2	14	11	8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	1	30	25	20
		2	35	27	22

Приложение 7

Лыжная подготовка

Контрольное упражнение	единица измерения	юноши оценка "5"	юноши оценка "4"	юноши оценка "3"	дев. оценка "5"	дев. оценка "4"	дев. оценка "3"
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	-	-	-	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	-	-	-

Приложение 8

Контрольные нормативы в беге на 500 и 1000 метров

Контрольные упражнения	Показатели					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м. мин				2,10	2,20	2,50