

**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «ПГТК»)**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

Елькина З.Д.

«01» марта 2020 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности

**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

**Техник-программист**

(базовая подготовка)

Форма обучения

**Очная**

**Пермь, 2020 г**

Фонд оценочных средств учебного предмета ОУП. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлен с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе примерной программы учебного предмета ОУП. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», разработанной «Федеральным институтом развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом профиля профессионального образования.

Разработчик: Московченко А.Е., ст. преподаватель

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 3 от «17» января 2020 г.

Рекомендованы к утверждению педагогическим советом АНО ПО «ПГТК» (протокол от «21» февраля 2020 г. № 3).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	4
2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке... ..	7
3. Оценка освоения учебного предмета.....	9
3.1. Формы и методы оценивания.....	9
3.2. Задания для самостоятельной работы студентов .....	14
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	15
5. Приложения.....	18

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины БД.07 «Физическая культура» обучающийся должен

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебному предмету ОУП.06 «Физическая культура» осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Разделы дисциплины	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	- тестирование; - подготовка рефератов и докладов.
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.	- сдача контрольных нормативов; - проведение соревнований; - подготовка рефератов и докладов.

<p><b>РАЗДЕЛ 3.</b> Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>- сдача контрольных нормативов; - проведение соревнований; - подготовка рефератов и докладов.</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 4.</b> Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>- сдача контрольных нормативов; - проведение соревнований; - подготовка рефератов и докладов.</p>



### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тестовые задания для текущего контроля

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
  - ☐ А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
  - ☐ Б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
  - ☐ В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
  - ☐ А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
  - ☐ Б) виды гимнастики, спорта, игр.
  - ☐ В) обеспечение безопасности жизнедеятельности
3. Под физическим развитием понимается:
  - ☐ А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
  - ☐ Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
  - ☐ В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.
4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
  - ☐ А) от технической и физической подготовленности занимающихся;
  - ☐ Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
  - ☐ В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
5. Что называется осанкой человека?
  - ☐ А) вертикальное положение тела человека;
  - ☐ Б) формы позвоночника;
  - ☐ В) привычная поза человека в вертикальном положении.
6. Что является объективным показателем состояния здоровья?
  - ☐ А) частота сердечных сокращений;
  - ☐ Б) крепкий сон;
  - ☐ В) аппетит
7. С какой целью планируют режим дня?

- ☐ А) с целью организации рационального режима питания;
  - ☐ Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
  - ☐ В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. Каковы причины нарушения осанки?
- ☐ А) привычка держать голову прямо;
  - ☐ Б) привычка к неправильным позам;
  - ☐ В) слабая мускулатура
9. Физическими упражнениями принято называть:
- ☐ А) определенным образом организованные двигательные действия;
  - ☐ Б) движения, способствующие повышению работоспособности;
  - ☐ В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
10. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- ☐ А) физическое упражнение;
  - ☐ Б) соблюдение режима дня;
  - ☐ В) закаливание
11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
- ☐ А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
  - ☐ Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - ☐ В) пить минеральную воду
12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- ☐ А) силовых упражнений;
  - ☐ Б) скоростных упражнений;
  - ☐ В) упражнений на координацию
13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- ☐ А) двигательный режим;
  - ☐ Б) рациональное питание;
  - ☐ В) личная и общественная гигиена
14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
- ☐ А) 120 - 130 уд/мин;
  - ☐ Б) 40 - 50 уд/мин
  - ☐ В) 70 - 80 уд/мин

15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
- ☐ А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
  - ☐ Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
  - ☐ В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
- ☐ 6. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
- ☐ А) 90 уд/мин
  - ☐ Б) 150 уд/мин
  - ☐ В) 180 уд/мин
17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
- ☐ А) беспокойный сон;
  - ☐ Б) жизнерадостное настроение;
  - ☐ В) вялость, постоянное желание спать
18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?
- ☐ А) жизненная емкость легких;
  - ☐ Б) хорошее самочувствие;
  - ☐ В) частота сердечных сокращений
19. Что необходимо сделать при ушибах?
- ☐ А) наложить стерильную повязку;
  - ☐ Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
  - ☐ В) массировать место ушиба.
20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- ☐ А) сохранение и укрепление здоровья;
  - ☐ Б) развитие физических качеств человека;
  - ☐ В) поддержание высокой работоспособности людей.
21. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- ☐ А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
  - ☐ Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
  - ☐ В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- ☐ А) правила соревнований;
  - ☐ Б) программа соревнований;

- ☐ В) положение о соревнованиях
23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
- ☐ А) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
  - ☐ Б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
  - ☐ В) такова традиция
24. Каким должен быть вдох и выдох?
- ☐ А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
  - ☐ Б) одинаковыми по продолжительности;
  - ☐ В) более продолжительный выдох по отношению к вдоху;
25. Каков один из принципов закаливания?
- ☐ А) постепенность;
  - ☐ Б) решительность;
  - ☐ В) однообразие.
26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
- ☐ А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
  - ☐ Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
  - ☐ В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- ☐ А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
  - ☐ Б) затылком, ягодицами, пятками;
  - ☐ В) затылком, спиной, пятками;
28. Личная гигиена включает в себя:
- ☐ А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
  - ☐ Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
  - ☐ В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
- ☐ А) разучивания координационно сложных действий;
  - ☐ Б) закрепления сформированных навыков;

- В) совершенствования гибкости

В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег;  
 2 - потягивание;  
 30. 3 - упражнения для мышц ног;  
 4 - упражнения для мышц туловища;  
 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  
 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- А) 1, 2, 3, 4, 6, 5
  - Б) 3, 5, 1, 4, 2, 6
  - В) 2, 5, 4, 3, 1, 6

### Критерии оценки результатов выполнения теста

Кол-во правильных ответов	30-29	28-23	22-16	15 и менее
Оценка	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетвори- тельно)	2 (неудовлетвори- тельно)

## 3.2. Задания для самостоятельной работы студентов

### Тематика рефератов

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.

12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
19. Баскетбол. Техника игры в нападении.
20. Волейбол. Техника игры в нападении.

### **Критерии оценки защиты рефератов**

<b>Критерии</b>	<b>Оценка</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выступление содержательное, изложение материала логичное, соответствует регламенту времени;</li> <li>- студент проявляет высокую активность в процессе групповой дискуссии.</li> </ul>	«отлично»
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изложение материала в целом логичное, незначительно отклоняется от регламента;</li> <li>- студент проявляет достаточно высокую активность в процессе групповой дискуссии.</li> </ul>	«хорошо»
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изложение не всегда логичное, есть значительные отклонения от регламента времени</li> <li>- преимущественно пассивное слушание докладов.</li> </ul>	«удовлетворительно»
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответ не подготовлен;</li> <li>- не принимает участия в групповом обсуждении.</li> </ul>	«неудовлетворительно»

## 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 4.1. Упражнения

#### **Прыжок в длину с места**

*Выполняется в спортивном зале.* На полу наносится разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждые 5 сантиметров рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см.

*Исходное положение.* Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии.

*Выполнение.* Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

*Измерение.* Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

*Требования безопасности.* Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления, не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых учащихся необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

#### **Подтягивание (юноши)**

Выполняется на высокой перекладине.

Оборудование: перекладина высокая; стул для помощи тестируемым. Маты под перекладиной на всю ее длину. Наждачная бумага или ветошь для протирания перекладины.

*Исходное положение.* Вис хватом сверху.

*Выполнение.* Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. После подтягивания - опускание в вис на полностью выпрямленные руки. При нарушении этих требований тест прекращается.

*Измерение.* Засчитывается количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не раскачивалось и не сгибалось.

*Требования безопасности.* Проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

### **Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)**

Выполняется на гимнастическом мате.

*Исходное положение.* Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

*Выполнение.* Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками мата.

*Измерение.* Засчитывается количество полных циклов, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания мата лопатками. Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту. Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен, не отрывать кисти рук от локтевых суставов. При нарушении одного из этих требований полный цикл выполнения упражнения не засчитывается.

*Требования безопасности.* Упражнение выполнять на гимнастическом мате.

### **Бег 60 м**

*Выполняется* на ровной асфальтовой дорожке, согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

*Измерение.* Время каждого тестируемого фиксируется в момент пересечения им воображаемой вертикальной плоскости финиша, с точностью до 0,1 сек.

*Требования безопасности.* Забегу должна предшествовать разминка.

### **Кросс 1000м по пересеченной местности**

*Выполняется* по пересеченной местности на пришкольной территории, согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

*Измерение.* Время каждого тестируемого фиксируется в момент пересечения им воображаемой вертикальной плоскости финиша с точностью до 1 сек.

*Требования безопасности.* Забегу должна предшествовать разминка.



#### 4.2. Контрольные нормативы для упражнений (юноши, девушки)

Контрольные нормативы		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	6	—	—	—
2	Поднимание туловища за 30 сек. (раз в минуту)	—	—	—	20	15	10
3	Бег 60 метров (сек.)	8.8	9.6	10.4	9.6	10.3	11.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	220	200	180	180	160	140
5	Кросс 1000 метров (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00

## Приложение 1

### Оценка уровня физических качеств студентов

№ п/п	Физичес- кие качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	и выше 5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	и выше 5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	и выше 7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	и выше 9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170— 190	160
			17	и выше 240	и выше 205—220	и ниже 190	и выше 210	и выше 170— 190	и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500	1300— 1400	1000	1000	1050— 1200	900
			17	и выше 1500	и выше 1300— 1400	и ниже 1000	и выше 1000	и выше 1050— 1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	и выше 9—12	и ниже 5	и выше 20	и выше 12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	и выше 9—10	и ниже 4	и выше 18	и выше 13—15	и ниже 6

## Приложение 2

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

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

### Приложение 3

#### 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. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Приложение 4

### Требования к результатам обучения студентов специальной группы физической подготовленности

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания педагогического совета
1	2	3
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		