

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БП.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

**Юрист**

Форма обучения

**Очная**

**Пермь 2026**

Методические рекомендации по выполнению практических работ по дисциплине БП.10 Физическая культура составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 10 января 2025 г. N 3).

Данные методические рекомендации помогут организовать самостоятельную деятельность студентов на основе деятельного и компетентного подходов к обучению, что соответствует ФГОС СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебному предмету предназначен для обучающихся и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебному предмету рассмотрены и одобрены на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 01 от 04.02.2026.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий учебному предмету БП.10 Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности: 38.02.09 Конгрессно-выставочная деятельность. Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение студентами практических занятий. Цель работ – углубление, расширение и закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях по данной дисциплине.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен достичь следующих результатов: *личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР).*

- ***личностных:***

- **гражданского воспитания:**

- ЛР1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- ЛР2 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

- **патриотического воспитания:**

- ЛР3 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- **духовно-нравственного воспитания:**

- ЛР4 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- **эстетического воспитания:**

- ЛР5 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

- **физического воспитания:**

- ЛР6 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- ЛР7 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- ЛР8 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

- **трудового воспитания:**

- ЛР9 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

- ЛР10 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**экологического воспитания:**

- ЛР11 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

**ценности научного познания:**

- ЛР12 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

**Метапредметные результаты**

**овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

**а) базовые логические действия:**

- МР1 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- МР2 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**б) базовые исследовательские действия:**

- МР3 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- МР4 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- МР5 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

**в) работа с информацией:**

- МР6 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

**овладение универсальными коммуникативными действиями:**

**а) общение:**

- МР7 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- МР8 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

**б) совместная деятельность:**

- МР9 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**а) самоорганизация:**

- МР10 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- МР11 оценивать приобретенный опыт;

**б) самоконтроль:**

- МР12 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

**в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

- МР13 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- МР14 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

**г) принятие себя и других людей:**

- МР15 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- МР16 признавать свое право и право других людей на ошибки;

- *предметных:*

ПР1) 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);

ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5) 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;

ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

**Форма промежуточной аттестации по учебному предмету**

Наименование учебного предмета	Форма промежуточной аттестации
БП.10 «Физическая культура»	зачет

## **Перечень заданий для практических работ**

### **Раздел 2. «Легкая атлетика».**

#### **Тест 1.**

- 1)Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?  
а) высокий старт б) низкий старт в) оба варианта
- 1)Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?  
а)400 м б) 800 м в) 100 м
- 2) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...  
а) пяткам б) носкам в) по ближнему к линии отталкивания следу
- 3)К видам легкой атлетики относятся.  
а) метания, шорт-трек, гимнастика б) прыжки, бег, тяжелая атлетика  
в) метания, прыжки, бег
- 4)К вертикальным прыжкам не относятся.  
а) тройной прыжок б) прыжки с шестом в) фосбери- флоп
- 5)Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?  
а) нет б) да в) не все виды
- 6)Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?  
а) силу б) гибкость в) скороть
- 7)Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для.  
а) предупреждения травм б) улучшения спортивных достижений  
в) повторения техники выполнения упражнений
- 8)Длина марафонской дистанции?  
а) 42,195 км б) 43,195 км в) 38,250 км
- 9) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...  
а) 10 м б) 15 м в) 20 м
- 10)Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть.  
а) согнута в коленном суставе б) выпрямлена в коленном суставе  
в) поставлена на всю стопу
- 11)Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно.  
а) положению б) своду правил в) хартии
- 12)Стайерские дистанции начинаются от.  
а) 1000 м. б) 2000 м. в) 3000 м.
- 13)Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с

шестом? а) одну б) три в) пять

14) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?

а) 5,06 м. б) 5,08 м. в) 6,01 м

15) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике.

а) с трех шагов б) с пяти шагов в) любой вид разбега

16) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию.

а) 2000 м. б) 3000 м. в) 2000 м и 3000 м

17) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции – это.

а) сохранять скорость до финиша. б) оторваться от соперников

в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега

18) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся.

а) в крытых манежах. б) на открытых стадионах

в) оба варианта

19) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается.

а) главная судейская коллегия. б) организаторский штаб

в) комитет проведения соревнований

#### **Раздел 4. Спортивные игры.**

##### **Тест 2.**

1. В какой стране впервые появилась игра в волейбол и кто был ее создателем?

а) США, Д. Нейсмин; б) Россия, П. Ф. Лесгафт;

в) США, В. Морган; г) Дания, Х. Нильсен.

2.1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) 1956; б) 1968; в) 1964; г) 1952.

3. Размеры волейбольной площадки:

а) 10 м х 20 м; б) 9 м х 18 м; в) 12 м х 24 м; г) 24 м х 24 м.

4. Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:

а) 6; б) 8; в) 5; г) 7.

5. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):

а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

6. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):

а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра

7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях.

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.



8. Счет в начальных партиях волейбола длится:
- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.
9. Счет в заключительной партии волейбола длится:
- а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.
10. Играть в волейбол можно:
- а) только руками; б) руками и головой;  
в) руками и ногами; г) любой частью тела.
11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой:
- а) игра останавливается; б) игра продолжается;  
в) игрок удаляется; г) по решению судьи.
12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:
- а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;  
в) броском мяча; г) любым способом.
13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:
- а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество
14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:
- а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности
15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:
- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:
- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;  
б) игра продолжается;  
в) игра останавливается и назначается спорный мяч;  
г) назначается переподача.
17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:
- а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.
18. К технике нападения в волейболе относятся:
- а) блок; б) подача;  
в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.
19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?
- а) отсутствием жестких правил; б) названиями;  
в) требованиями; г) временем игры.

### Тест 3.

Вопрос 1. Высота баскетбольной корзины (см):

1. 300
2. 305
3. 307

Вопрос 2. Во время игры на площадке сколько игроков может находиться:

1. 6
2. 10
3. 12

Вопрос 3. Кто придумал баскетбол как игру:

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. Д.Формен  | 3. Д.Нейсмит |
| 2. Д.Фрейзер |              |

Вопрос 4. Встреча в баскетболе состоит из:

1. двух таймов по 20 минут
2. четырех таймов по 10 минут
3. трех таймов по 15 минут

Вопрос 5. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

1. может
2. не может
3. назначается переигровка

Вопрос 6. Победителем встречи является команда:

1. выигравшая три четверти
2. выигравшая вторую половину встречи
3. набравшая хотя бы на одно очко больше соперника

Вопрос 7. Как начинается игра?

1. жеребьевкой
2. вводом мяча из-за боковой линии
3. спорным броском

Вопрос 8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

1. 3 секунды
2. 5 секунд
3. 8 секунд

Вопрос 9. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и

четвертой четвертями:

1. 1 минута
2. 2 минуты
3. 3 минуты

Вопрос 10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

1. Автоматически выбывает из игры
2. продолжает играть
3. может замениться, если хочет

Вопрос 11. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

1. Игра продолжается до разницы в два мяча
2. назначается дополнительный период в пять минут
3. игра заканчивается ничейным счётом

Вопрос 12. Как начинается вторая четверть?

1. Спорным броском
2. вводом мяча из-за лицевой линии
3. вводом мяча по центру из-за боковой линии

Вопрос 13. Смена корзин происходит:

1. после каждой четверти
2. не происходит
3. после второй четверти

Вопрос 14. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более.

1. 5
2. 4
3. 3

### **Раздел 3. Лыжная подготовка**

#### **Тест 4**

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 четырехшажный
  - в. одновременный бесшажный
4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
- а. Коньковый
  - б. Классический
  - в. Четырехшажный
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. трехшажный

- в. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- а. поворота на месте
  - б. подъемов и спусков
  - в. ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
- а. «елочка»
  - б. «лесенка»
  - в. «полуелочка»
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. «елочкой»
  - 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. армреслинг
  - б. биатлон
  - в. бобслей
16. Предоставление преимуществ 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 также на равнине при плохих условиях скольжения:
- а. попеременный двухшажный ход

- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

#### **Критерии оценивания теста:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если количество верных ответов составляет не менее 85% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если количество верных

#### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для обучающихся, занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для обучающихся, 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 обучающегося.
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 оценивания реферата:**

<b>Критерии</b>	<b>Оценка</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выступление содержательное, изложение материала логичное, соответствует регламенту времени;</li> <li>- обучающийся 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>- обучающийся 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»



## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **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.

### **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

### Оценка уровня физических качеств обучающихся

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
				и выше		и ниже	и выше		и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	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
				и выше		и ниже	и выше		и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–210	180	210	170–190	160
				и выше		и ниже	и выше		и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500	1300–1400	1000	1000	1050– 1200	900
				и выше		и ниже	и выше		и ниже
			17	1500	1300–1400	1000	1000	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
				и выше		и ниже	и выше		и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	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
				и выше		и ниже	и выше		и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6