

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Пекаревский Борис Владимирович
 Должность: Проректор по учебной и методической работе
 Дата подписания: 01.09.2023 14:02:44
 Уникальный программный ключ:
 3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Фонд оценочных средств учебной дисциплины физическая культура

1. Основные положения

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений**

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура».

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- выполнять задания, связанные с разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. -владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков
У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	выполнять задания, связанные с разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. -владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков
3.1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека	Знания о месте физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

3.2 основы здорового образа жизни	знания о влиянии здорового образа жизни на качество жизни человека, продолжительность жизни, физиологические показатели человека.
33. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Знания о месте физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
34. средства профилактики перенапряжения	Знания приёмов профилактики перенапряжения

3. Структура контрольного задания

3.1. Представление доклада на заданную тему.

3.1.1. Темы докладов

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
2. Основы здорового образа жизни.
3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3.1.2. Время на выполнение: 15 минут

4.1.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3.1. Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека	Обосновать выбор оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Отлично - материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью. Хорошо - тема доклада раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. Удовлетворительно - тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
3.2 Знание основ здорового образа жизни	Демонстрировать знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	Неудовлетворительно - при защите доклада обнаружено непонимание основного содержания учебного

33. Знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Демонстрировать знания о необходимых физических качествах для минимизации риска здоровью в условиях профессиональной деятельности	материала.
34. Знание средств профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания средств для профилактики перенапряжения	

3.2. Практическая работа.

3.2.1 Текст практической работы «Методика оценки работоспособности, утомления и усталости».

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле

$$R = (4(P1+P2+P3):10) - 200.$$

- 2 - 4 хорошая работоспособность;
- 5 - 8 удовлетворительная работоспособность;
- Более 8 - плохая работоспособность

3.2.2. Время на выполнение: 15 минут

3.2.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Обосновать выбор оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику	Отлично - задание выполнено полностью Хорошо - небольшие погрешности в выполнении задания Удовлетворительно - задание выполнено не точно, расчет не верен. Неудовлетворительно - не владеет

	вредных привычек.	методикой определения работоспособности
3.2 Знание основ здорового образа жизни	Демонстрировать знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	
34. Знание средств профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания средств для профилактики перенапряжения	

3.3. Тестирование по теме «Общая физическая подготовка»

3.3.1 Текст задания

Бег на 60 м

Этапы выполнения задания

Организация бега на 60м	
1	Старт.
2	Стартовый разбег.
3	Бег на дистанции.
4	Бег на финише.
Заключительный этап	
1	Финиширование.
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.

3.3.2. Время на выполнение: 10 минут

3.3.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Выполнение норматива.	Отлично	Менее 8,8 с	Менее 10,0 с
		Хорошо	8,8-9,0 с	10,0-10,2 с

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Применение восстановительных процедур	Удовлетворительно	9,0-9,2 с	10,2-10,4 с
		Неудовлетворительно	Более 9,2 с	Более 10,4 с

3.4. Тестирование по теме «Общая физическая подготовка»

3.4.1 Текст задания

Выполните прыжок в длину с места.

Этапы выполнения задания

Подготовка прыжка в длину с места.	
1	Отталкивание.
2	Полёт.
3	Приземление.
Заключительный этап	
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.

3.4.2. Время на выполнение: 10 минут

3.4.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 230 см	Более 190 см
		Хорошо	205-220 см	170-180 см
		Удовлетворительно	Менее 190 см	Менее 160 см

3.5. Тестирование по теме «Общая физическая подготовка»

3.5.1 Текст задания

Выполните: 1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) юноши

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) девушки

3.5.2. Время на выполнение: 10 минут

3.5.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 9,5 м	Более 7,5 м
		Хорошо	7,5-9,5 м см	6,5-7,5 м см
		Удовлетворительно	6,5-7,5 м	5,0-6,5 м
		Неудовлетворительно	Менее 6,5 м	Менее 5,0 м

3.6. Тестирование по теме «Общая физическая подготовка»

3.6.1 Текст задания

Выполните: Наклон вперед из положения стоя, см

3.6.2. Время на выполнение: 10 минут

3.6.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 15 см	Более 20 см
		Хорошо	9-12 см	12-14 см
		Удовлетворительно	5 см	7 см

3.7. Тестирование по теме «Лёгкая атлетика»

3.7.1 Текст задания «Координационные способности»

Выполните челночный бег 3*10 м

3.7.2. Время на выполнение: 10 минут

3.7.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Менее 7,3 с	Менее 8,4 с
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Применение восстановительных процедур	Хорошо	7,7-8,0 с	8,7-9,3 с
		Удовлетворительно	Более 8,2 с	Более 9,7 с

3.8.Тестирование по теме «Лёгкая атлетика»

3.8.1 Текст задания «Скоростно-силовые способности»

Выполните прыжок в длину с места

3.8.2. Время на выполнение: 10 минут

3.8.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 230 см	Более 190 см
		Хорошо	205-220 см	170-180 см
		Удовлетворительно	Менее 190 см	Менее 160 см

3.9.Тестирование по теме «Лёгкая атлетика»

3.9.1 Текст задания «Скоростные способности»

Выполните бег на 30 м

3.9.2. Время на выполнение: 10 минут

3.9.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Менее 4,3 с	Менее 4,8 с
		Хорошо	4,7-5,0 с	5,3-5,9 с
		Удовлетворительно	Более 5,2 с	Более 6,1 с

3.10. Тестирование по теме «Лёгкая атлетика»

3.10.1 Текст задания «Выносливость»

Выполните шестиминутный бег

3.10.2. Время на выполнение: 20 минут

3.10.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 1500 м	Более 1300 м
		Удовлетворительно	Менее 1300 м	Менее 900 м
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Применение восстановительных процедур	Хорошо	1300-1400 м	1050-1200 м
		Удовлетворительно	Менее 1300 м	Менее 900 м

3.11. Тестирование по теме «Лёгкая атлетика»

3.11.1 Текст задания «Скоростная выносливость»

Выполните бег 1000м юноши, 500м девушки

3.11.2. Время на выполнение: 20 минут

3.11.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Менее 3 мин 20 с	Менее 1 мин 45 с
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Применение восстановительных процедур	Хорошо	3 мин 20 с-3 мин 40 с	1 мин 45 с-2 мин 05 с
		Удовлетворительно	Более 3 мин 40 с	Более 2 мин 05 с

3.12. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.12.1 Текст задания «Жонглирование волейбольным мячом»

Выполните жонглирование волейбольным мячом двумя руками сверху

3.12.2. Время на выполнение: 20 минут

3.12.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 20 раз	Более 15 раз
		Хорошо	15 раз	10 раз
		Удовлетворительно	Менее 10 раз	Менее 8 раз

3.13. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.13.1 Текст задания «Жонглирование волейбольным мячом»

Выполните жонглирование волейбольным мячом двумя руками снизу

3.13.2. Время на выполнение: 20 минут

3.13.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 15 раз	Более 12 раз
		Хорошо	10 раз	8 раз
		Удовлетворительно	Менее 7 раз	Менее 5 раз

3.14. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.14.1 Текст задания «Приём и передача волейбольного мяча»

Выполните приём и передачу волейбольного мяча через сетку

3.14.2. Время на выполнение: 20 минут

3.14.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	Более 25 раз	Более 20 раз
		Хорошо	20 раз	15 раз
		Удовлетворительно	Менее 15 раз	Менее 10 раз

3.15. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.15.1 Текст задания «Подача волейбольного мяча»

Выполните подачу волейбольного мяча через сетку из 10 попыток

3.15.2. Время на выполнение: 20 минут

3.15.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-	Выполнение	Отлично	Более 6 раз	Более 5 раз

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	норматива.	Хорошо	5 раз	4 раза
		Удовлетворительно	Менее 4 раз	Менее 3 раз

3.16. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.16.1 Текст задания «Передача баскетбольного мяча в парах»

Выполните максимально возможное количество передач баскетбольного мяча за 30 с.

3.16.2. Время на выполнение: 10 минут

3.16.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	40	35
		Хорошо	35	30
		Удовлетворительно	30	25

3.17. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.17.1 Текст задания «Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола»

Выполните максимально возможное количество передач баскетбольного мяча с отскоком от пола за 30 с.

3.17.2. Время на выполнение: 10 минут

3.17.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	40	38
		Хорошо	32	30
		Удовлетворительно	27	25

3.18. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.18.1 Текст задания «Бросок по кольцу»

Выполните десять бросков с линии штрафного броска.

3.18.2. Время на выполнение: 10 минут

3.18.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	6	5
		Хорошо	5	4
		Удовлетворительно	4	3

3.19. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.19.1 Текст задания «Челночный баскетбольный бег»

Выполните челночный баскетбольный бег.

3.18.2. Время на выполнение: 10 минут

3.18.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	6 с	8 с
		Хорошо	7 с	9 с
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Применение восстановительных процедур	Удовлетворительно	8 с	10 с
		Хорошо	7 с	9 с

3.20. Тестирование по теме «Спортивные игры»

3.20.1 Текст задания «Жонглирование шариком для настольного тенниса»

Выполните жонглирование шариком для настольного тенниса.

3.20.2. Время на выполнение: 10 минут

3.20.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	15	12
		Хорошо	10	7
		Удовлетворительно	5	5

3.21. Тестирование по теме «Тренажёры»

3.21.1 Текст задания «Силовой тест – подтягивание на перекладине»

Выполните:

-силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) юноши

-силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) девушки

3.21.2. Время на выполнение: 10 минут

3.21.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	13	20
У3. пользоваться средствами	Применение	Хорошо	11	10

профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	восстановительных процедур	Удовлетворительно	8	5
---	----------------------------	-------------------	---	---

3.22. Тестирование по теме «Тренажёры»

3.22.1 Текст задания «Приседание на тренажёре»

Выполните приседание на тренажёре с нагрузкой

3.22.2. Время на выполнение: 10 минут

3.22.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение норматива.	Отлично	60 кг	40 кг
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Применение восстановительных процедур	Хорошо	50 кг	30 кг
		Удовлетворительно	40 кг	20 кг

3.23. Тестирование по теме «Тренажёры»

3.23.1 Текст задания «Жим из положения лёжа»

Выполните на тренажёре жим из положения лёжа

3.23.2. Время на выполнение: 10 минут

3.23.3 Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка	Юноши	Девушки
У1. использование	Выполнение	Отлично	50 кг	30 кг

физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	норматива.			
УЗ. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Применение восстановительных процедур	Хорошо	40 кг	30 кг
		Удовлетворительно	30 кг	10 кг

3.24 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 60 м, с	8.8	9.0	9.2	10.0	10.2	10.4
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	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	230	205–220	190	190	170–180	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

3.25 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.Прыжки в длину с места (см)	200	170- 190	160
3.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
7.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

3.26 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	205-220	190
4.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,1-8,3

8.Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Спортивные игры. Волейбол.		оценки		
Виды упражнений		5	4	3
Прием и передача мяча в парах через сетку (к-во раз)	Юноши	25	20	15
	Девушки	25	20	10
Подача (из 10 попыток)	Юноши	6	5	4
	Девушки	5	4	3
«Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками сверху (к-во раз.)	юноши	20	15	10
	девушки	15	10	8
«Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками снизу (к-во раз.)	юноши	15	10	7
	девушки	12	8	5
Выполнение волейбольной подачи любым, разрешенным волейбольными правилами способы (к-во раз.)	юноши	8	6	4
	девушки	5	4	3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

Общефизическая подготовка.				
Виды упражнений		5	4	3
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	Юноши	10	8	6
	Девушки	-	-	-

Поднимание туловища из и.п. лежа, руки за голову, ноги согнуты в коленях (к-во раз)	Юноши	35	30	25
	Девушки	30	25	20
Поднимание туловища из и.п. лежа, руки за голову, ноги согнуты в коленях за 30 сек (к-во раз)	Юноши	26	13-25	20
	Девушки	22	11-21	10
Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа (к-во раз)	Юноши	20	16	14
	Девушки	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из и.п. упор на скамейку(к-во раз)	Юноши	-	-	-
	Девушки	8	7	6
Прыжки через скакалку на двух (к-во отталкиваний в 1 мин.)	Юноши	120	110	90
	Девушки	100	90	80
Бросок набивного мяча из и.п. сед, ноги согнуты (мет.)	Юноши	4	3,5	3
	Девушки (1кг.)	4,5	3,5	3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

Баскетбол		оценки		
Виды упражнений		3	4	5
«Челночный» баскетбольный бег (сек.).	юноши	8	7	6
	девушки	10	9	8
Передача баскетбольного мяча в парах от груди (к-во раз/30 сек.)	юноши	30	35	40
	девушки	25	30	38
Передача баскетбольного мяча в парах от груди с отскоком от пола одним мячом (к-во раз/30 сек.)	юноши	30	35	40
	девушки	25	35	38
Штрафной бросок (к-во попаданий)	юноши	3	5	6
	девушки	3	4	5