

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Н.А. Авакова
«30» августа 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Уровень образования, на базе основное общее образование
которого осваивается ППССЗ:

Форма обучения: очная, заочная

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии
«Общеобразовательных, правовых
и коммерческих дисциплин»
Протокол №1 от «30» августа 2021 г.
Председатель ц/к Л.Ф. Магомедова

Ставрополь, 2021

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы учебного предмета ОУП.07 Физическая культура по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский кооперативный техникум»

Разработчик (и):
Терентьева О.П., преподаватель ЧПОУ «Кооперативный техникум»

Фонд оценочных средств по рабочей программе учебного предмета ОУП.07 Физическая культура рекомендован Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»
Протокол № 5 от 1 июня 2021 года

Фонд оценочных средств по рабочей программе учебного предмета ОУП.07 Физическая культура рекомендован Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»
Последние изменения Протокол № 1 от 30 августа 2021 года

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств по рабочей программе учебного предмета
 - 1.1. Область применения.
 - 1.1.1. Освоенные умения и освоенные знания
 - 1.2. Система контроля и оценки освоения рабочей программы учебного предмета
 - 1.2.1. Организация контроля и оценки освоения рабочей программы учебного предмета
2. Комплект оценочных средств для текущего контроля умений и знаний.
3. Комплект контрольно – оценочных средств для промежуточной аттестации освоенных умений и усвоенных знаний по предмету
 - 3.1. Перечень вопросов и типовых практических заданий для подготовки к промежуточной аттестации по учебному предмету
 - 3.2. Задания для промежуточной аттестации по учебному предмету
4. Тематика рефератов, проектов для текущего контроля умений и знаний

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета ОУП.07 **Физическая культура** программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.07 **Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

ЛР 1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 2 - 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;

ЛР 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 5 - формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок;

ЛР 6 - 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;

ЛР 7 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 8 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 9 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 10 - 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;

ЛР 11 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 12 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 13 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР 14 - готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

МПР 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МПР 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МПР 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МПР 4 - 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;

МПР 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МПР 6 - 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:

ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - 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).

Кроме того, в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающихся должны формироваться общие компетенции, включающие в себя способности:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебного предмета достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал предмета направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 - Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной

направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Фонд оценочных средств позволяет оценивать:

1.1.1 Освоенные личностные, метапредметные и предметные результаты обучения:

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностных:	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	<ul style="list-style-type: none">– фронтальная беседа;– наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины
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;	<ul style="list-style-type: none">– фронтальная беседа;– наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	<ul style="list-style-type: none">– фронтальная беседа;– наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины– оценка выполнения практических занятий
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-	<ul style="list-style-type: none">– фронтальная беседа;

<p>оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<p>формирование личностных ценностно-смысовых 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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<p>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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности

физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	<p>обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения практических занятий
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
готовность к служению Отечеству, его защите;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – наблюдение и оценка деятельности обучающегося в ходе освоения программы учебной дисциплины – оценка выполнения практических занятий
<i>метапредметных:</i>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	<ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения практических занятий
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	<ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения практических занятий
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по	<ul style="list-style-type: none"> – подготовка и защита рефератов, докладов, мультимедийных презентаций.

физической культуре, получаемую из различных источников;	
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	<ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения практических занятий – участие в различных видах соревновательной деятельности
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;	<ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения практических занятий – оценка выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы (по темам) – наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
<i>предметных:</i>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальная беседа; – оценка выполнения практических занятий
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).	<ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения практических занятий
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре и итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	

В ходе оценивания учитываются в том числе и личностные результаты (см. раздел 2 Программы воспитания).

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

В соответствии с локальными актами и учебным планом формой промежуточной аттестации по учебному предмету ОУП.07 **Физическая культура** является зачет в 1 семестре и дифференцированный зачет во 2 семестре.

Наименование дисциплины	Формы промежуточной аттестации/семестр на базе основного общего образования	
Физическая культура	1	2
	Зачет	Дифференцированный зачет

Содержание

1. Материалы текущего контроля успеваемости	Стр. 14
2. Материалы промежуточной аттестации	

Основными формами проведения текущего контроля знаний на занятиях являются: устный опрос, техника выполнения упражнений на практических занятиях.

Устный опрос включает в себя ответы на вопросы:

1. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.
2. Правила техники безопасности при работе в спортивном зале.
3. Основные правила игры в баскетбол.
4. Основные правила, которые нужно соблюдать при выполнении беговых упражнений.

Материалы промежуточной аттестации включают задания для оценки освоения знаний по темам в форме выполнения учебных нормативов. Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов.

Место проведения: спортивный зал: большой зал, малый зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Таблица нормативов

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
				7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
				1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
				11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
				15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6
				15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6
				15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

№ п/п	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 2кг 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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3км (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