



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

---

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367009, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Конт. тел: 8-906-450-00-59;  
8-989-890-01-02. E-mail: [tpsk2019@bk.ru](mailto:tpsk2019@bk.ru); [muradalieva\\_alfiya@mail.ru](mailto:muradalieva_alfiya@mail.ru). Сайт: [pojar-spas.ru](http://pojar-spas.ru). Telegram: [https://t.me/pojar\\_spas](https://t.me/pojar_spas)

---

**СОГЛАСОВАНО:**

На заседании Педагогического совета  
Протокол № 08 от «01» июля 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПОАНО «ТПСК»  
\_\_\_\_\_ Мурадалиева А.В.  
«01» июля 2026 г.  
Приказ №26/01-у от 01.07.2026 г

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»  
Квалификация «Специалист по защите в чрезвычайных ситуациях»  
Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения  
на базе среднего общего образования 2 года 10 месяцев

**МАХАЧКАЛА 2026 г**

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 «Физическая культура».

Учебная программа СГ.04 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

ФОС разработан в соответствии с требованиями ОПОП СПО по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина осваивается в течение 1,2, 3, 4, 5, 6 семестров в объеме 162 часов.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля в форме: тестовых заданий, рефератов и комплекта теоретических вопросов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ОК, ПК  | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

### ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по СГ.04. Физическая культура

| №  | Содержание дисциплины                 | Форма<br>промежуточного<br>контроля* | Средства контроля                                      |
|----|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Раздел 1. Легкая атлетика             | Контрольные упражнения               | Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений |
| 2. | Раздел 2. Общая физическая подготовка | Контрольные упражнения               | Перечень контрольных упражнений                        |
| 3. | Раздел 3. Спортивные игры             | Тест<br>Контрольные упражнения       | Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений |

|    |                                       |                                           |                                                           |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 4. | Раздел 4. Общая физическая подготовка | Тест<br>Контрольные упражнения            | Перечень тем рефератов<br>Перечень контрольных упражнений |
| 5. | Раздел 5. Гимнастика                  | Контрольные упражнения                    | Перечень контрольных упражнений                           |
| 6. | Раздел 6. Спортивные игры             | Защита реферата<br>Контрольные упражнения | Тематика рефератов<br>Перечень контрольных упражнений     |
| 7. | Раздел 7. Общая физическая подготовка | Контрольные упражнения                    | Перечень контрольных упражнений                           |
| 8. | Раздел 8. Спортивные игры             | Защита реферата<br>Контрольные            | Перечень тем рефератов                                    |

### Тема Легкая атлетика

1. Основная цель бегуна – это
  - а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
  - б) показать хорошую технику бега и ходьбы
  - в) преодоление дистанции за наименьшее время
  - г) показать хорошее время на старте
2. «Спринтерский бег» в легкой атлетике - это бег....
  - а) на средние дистанции
  - б) на длинные дистанции
  - в) на короткие дистанции
  - г) трусцой
3. «Стаерский бег» в легкой атлетике - это бег...
  - а) на короткие дистанции
  - б) на длинные дистанции
  - в) эстафетный
  - г) на средние дистанции
4. «Стиплъ-чез» - это бег...
  - а) на 100 метров с барьерами
  - б) на 400 метров с барьерами
  - в) на 110 метров с барьерами
  - г) на 3000 метров с барьерами
5. Как называется современная техника прыжка в высоту?
  - а) «Фартлек»
  - б) «Фосбери-флоп»
  - в) «Панкратион»
  - г) «Марафон»
6. «Марафоном» в легкой атлетике называют
  - а) бег на 5000 метров
  - б) бег на 42195 метров
  - в) прыжки в высоту
  - г) бег на 3000 метров с барьерами

7. Короткий спринт для мужчин и женщин – это дистанции на

- а) 60 м
- б) 100 м
- в) 200 м
- г) 400 м

8. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег

- а) спринтерский
- б) марафон
- в) стайерский
- г) кроссовый

9. В честь кого или чего названа самая длинная беговая дистанция в легкой атлетике «Марафон»?

- а) Древнегреческого бога
- б) Древнегреческого воина
- в) Древнегреческого города
- г) Древнегреческого царя

10. Способы прыжка в длину с разбега

- а) «согнув ноги»
- б) «прогнувшись»
- в) «ножницы»
- г) «перешагивание»

11. На какой дистанции, на Олимпийских играх в 2004 году в Афинах победителем стал Юрий Борзаковский?

- а) 1500м
- б) 3000м
- в) 800м
- г) 5000м

12. Кто стал победителем на дистанциях 5000м и 10000 м на Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне?

- а) Гордон Пири
- б) Ален Мимун
- в) Рон Дилэйни
- г) Владимир Куц

13. В прыжке в высоту спортсмен приземляется

- а) на травяное покрытие стадиона
- б) в яму с опилками
- в) на поролоновый мат
- г) во влажную яму с песком

14. Какие существуют способы прыжков в высоту?

- а) «Фартлек»
- б) «перекат»
- в) «перекидной»
- г) «Фосбери-флоп»

15. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у мужчин?

- а) Иван Ухов
- б) Стефан Хольм

- в) Богдан Бондаренко
- г) Хавьер Сотомайор

16. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у женщин?

- а) Бланка Влашич
- б) Мария Ласицкене
- в) Стефка Костадинова
- г) Анна Чичерова

17. С какого года в программу современных Олимпийских игр входит тройной прыжок у мужчин и женщин?

- а) мужчины – 1896 год, женщины – 1896 год
- б) мужчины – 1900 год, женщины – 1900 год
- в) мужчины – 1952 год, женщины – 1956 год
- г) мужчины – 1896 год, женщины – 1996 год

18. Из каких трех элементов техники состоит тройной прыжок?

- а) «разбег», «отталкивание», «приземление»
- б) «разбег», «скачок», «приземление»
- в) «скачок», «шаг», «прыжок»
- г) «разбег», «прыжок», «приземление»

19. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у мужчин?

- а) Даниил Буркения
- б) Джонатан Эдвардс
- в) Тедди Тамго
- г) Кенни Харрисон

20. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у женщин?

- а) Дарья Клишина
- б) Татьяна Лебедева
- в) Инесса Кравец
- г) Франсуаза Мбанго Этон

### Тема Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»**
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл**
- Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один**
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две

**В. три**

Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

**А. бег**

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

А. судья на старте

**Б. бег на короткие дистанции**

В. бег на длинные дистанции

Г. метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А. лечь отдохнуть

**Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**

В. выпить как можно больше воды

Г. плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

**А. разбег, отталкивание, полет, приземление**

Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление

9. Назовите фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

**Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю

**Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

**Б. в 776 г. до н.э.;**

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

**В. преждевременный старт**

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

**Б. один**

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

**А. способы финиширования в спринте**

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

**А. передающий**

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

**Г. отгалкивающийся**

### Тема Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

**В. 11**

Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

**Б. 7м 32см**

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м

Б. 10 м

**В. 11 м**

Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

**Б. предупреждение**

В. выговор

Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема

В. внешней частью подъема

**Г. внутренней стороной стопы**

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А. **форвард**
- Б. голкипер
- В. стоппер
- Г. хавбек

7. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

- А. форвард
- Б. **голкипер**
- В. стоппер
- Г. хавбек

8. Что означает «красная карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. предупреждение
- В. выговор
- Г. **удаление**

9. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

- А. **передача мяча**
- Б. перехват
- В. отбор мяча

10. Когда выбрасывается мяч:

- А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию;**
- Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

11. Что означает слово «аут»?

- В. ведение мяча ногой
- Г. удар головой
- Д. **выход мяча за пределы поля**
- Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

### Тема Баскетбол

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- В. **ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- А. **ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
- Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

- А. 4
- Б. **5**
- В. 6
- Г. 11



4. Размеры баскетбольной площадки?

- А. 9м. х 18м.
- Б. **14м. х 26м.**
- В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- А. **305 см.**
- Б. 260 см.
- В. 310 см.
- Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- А. 30 сек.
- Б. **24 сек.**
- В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- А. 3 шага
- Б. **2 шага**
- В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- А. 10 сек.
- Б. **8 сек.**
- В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

- А. 2 тайма по 20 минут
- Б. **4 тайма по 10 минут**
- В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- А. 2 очка
- Б. **1 очко**
- В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- А. 2
- Б. 3
- В. **4**
- Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- А. 3 сек.
- Б. **5 сек.**
- В. 10 сек.

**Тема Волейбол**

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...  
А. 4 зоны  
Б. 7 зон  
**В. 6 зон**  
Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...  
**А. необходимы**  
Б. желательны  
В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:  
А. подача, прием, блок  
Б. подача, пас, прием, блок  
**В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок**  
Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:  
**А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии**  
Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка  
В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?  
А. только без вращения мяча  
Б. только с вращением мяча  
**В. с вращением и без вращения мяча**
6. Разбег при прямом нападающем ударе...  
А. не выполняется  
**Б. выполняется с 2-3 шагов**  
В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:  
А. приема подачи  
Б. защитных действий в поле  
В. вынужденного паса  
Г. вынужденного направления мяча на сторону противника  
**Д. все ответы верны**
8. Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой НЕ является:  
А. прием и отработка мяча ладонями  
**Б. присутствие работы ногами**  
**В. пас ото лба, а не от груди**  
Г. локти и предплечья расположены параллельно
9. В приеме **НЕ** участвует:  
**А. первый темп**  
Б. либеро  
В. диагональный  
Г. игроки второго темпа

**Тест на тему Баскетбол.****1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а)  $26 \times 14$ ;
- б)  $28 \times 15$ ;
- в)  $30 \times 16$ .

**2. Высота баскетбольной корзины (см):**

- а) 300;
- б) 305;
- в) 310.

**3. Окружность мяча (см):**

- а) 600 – 650;
- б) 700 – 730;
- в) 750 – 780.

**4. Вес мяча (г):**

- а) 600 – 620;
- б) 650 – 700;
- в) 600 – 650.

**5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

**6. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

**7. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д. Формен;
- б) Д. Фрейзер;
- в) Д. Нейсмит.

**8. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

**9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

**10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

**11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

**12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:**

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

**13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:**

- А) 7;
- Б) 6;
- В) 5:

**14. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:**

- а) овертайм;
- б) фол;
- в) аут

**15. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

**16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

**17. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

**18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**

- а) может;
- б) не может;
- в) назначается переигровка.

**19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**20. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

### Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

ФОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», рабочей программы учебной дисциплины.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме: зачета.

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

#### Для юношей

| N<br>п/п | Испытания (тесты)                                                                | Нормативы           |                    |                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|
|          |                                                                                  | Оценка<br>«отлично» | Оценка<br>«хорошо» | Оценка<br>«удовлетворительно» |
| 1        | бег на 60 м (с)                                                                  | 7,9                 | 8,4                | 9,0                           |
|          | или бег на 100 м (с)                                                             | 13,2                | 14,1               | 14,8                          |
| 2        | бег на 3000 м (мин, с)                                                           | 12.20               | 14.10              | 15.20                         |
| 3        | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 15                  | 12                 | 8                             |
|          | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                            | 34                  | 19                 | 14                            |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 43                  | 32                 | 25                            |
| 4        | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +13                 | +8                 | +6                            |
| 5        | Челночный бег 3х10 м (с)                                                         | 7,0                 | 7,6                | 7,9                           |
| 6        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 235                 | 213                | 192                           |
| 7        | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)         | 51                  | 41                 | 35                            |

#### Для девушек

| N<br>п/п | Испытания (тесты)                                                                | Нормативы           |                    |                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|
|          |                                                                                  | Оценка<br>«отлично» | Оценка<br>«хорошо» | Оценка<br>«удовлетворительно» |
| 1        | бег на 60 м (с)                                                                  | 9,2                 | 9,9                | 10,7                          |
|          | или бег на 100 м (с)                                                             | 15,8                | 16,9               | 17,7                          |
| 2        | бег на 2000 м (мин, с)                                                           | 9.45                | 11.10              | 12.25                         |
| 3        | Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см (количество раз)                  | 20                  | 14                 | 10                            |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 17                  | 12                 | 8                             |
| 4        | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +16                 | +9                 | +7                            |
| 5        | Челночный бег 3х10 м (с)                                                         | 8,2                 | 8,7                | 9,0                           |
| 6        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 188                 | 173                | 157                           |

|   |                                                                          |    |    |    |
|---|--------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 45 | 37 | 32 |
|---|--------------------------------------------------------------------------|----|----|----|

#### Критерии оценивания:

**Оценка «Отлично»** ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов) с оценкой «отлично»;

**Оценка «Хорошо»** ставится при выполнении 7 испытаний с оценкой «хорошо»;

**Оценка «Удовлетворительно»** – при 7 испытаний с оценкой «удовлетворительно»;

**Оценка «Неудовлетворительно»** – менее 4 испытаний.

#### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

#### Критерии оценивания:

| Вид упражнений                                              | Оценки |       |       |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|
|                                                             | Юноши  |       |       | Девушки |         |         |
|                                                             | «5»    | «4»   | «3»   | «5»     | «4»     | «3»     |
| Бег 60 м. (сек.)                                            | 7,8    | 8,4   | 9,0   | 8,8     | 9,5     | 10,4    |
| Бег 100 м. (сек.)                                           | 13,2   | 14,0  | 14,8  |         |         |         |
| Бег 1000 м. (мин. сек.)                                     | 3,30   | 3,45  | 4,00  | 4,20    | 4,40    | 4,50    |
| Бег 2000 м. (мин. сек.)                                     | -      | -     | -     | 8,00    | 8,20    | 8,50    |
| Бег 3000 м. (мин. сек.)                                     | 12,30  | 13,30 | 14,30 | -       | -       | -       |
| Прыжок в длину с разбега (см.)                              | 4,50   | 4,30  | 4,10  | 3,50    | 3,25    | 3,00    |
| Подтягивание (раз)                                          | 16     | 15    | 14    | -       | -       | -       |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз)                    | -      | -     | -     | 16      | 14      | 12      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз) | 55     | 48    | 41    | 50      | 43      | 36      |
| Отжимания на гимнастических брусьях (раз)                   | 20     | 17    | 14    | -       | -       | -       |
| Прыжки через гимнастическую скамью (1 мин. раз)             | 71     | 66    | 61    | 45      | 38      | 31      |
| Прыжки на скакалке (1 мин. раз)                             | 140    | 110   | 90    | 140     | 120     | 100     |
| Прыжок в длину с места (см.)                                | 240    | 225   | 210   | 195     | 185     | 170     |
| Челночный бег 10*10 м. (сек.)                               | 25,5   | 26,0  | 26,5  | -       | -       | -       |
| Челночный бег 5*10 м. (сек.)                                | -      | -     | -     | 14,0    | 14,5    | 15,0    |
| Отжимание от пола                                           | 50     | 43    | 37    | 25      | 20      | 15      |
| Челночный бег с отягощением (сек.)                          | 50,99  | 52,99 | 54,99 | 1.00,99 | 1.02,99 | 1.04,99 |
| Рывок гири 16 кг (раз)                                      | 44     | 38    | 32    | -       | -       | -       |
| Русские махи гирей 16 кг (раз) не менее 4,5;                | -      | -     | -     | 36      | 31      | 25      |

**Оценка «Отлично»** ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл

**Оценка «Хорошо»** ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 3,5 – 4,4;

**Оценка «Удовлетворительно»** ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 2,8 – 3,4;

**Оценка «Неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл менее 2,8.