

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Марийский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заместитель директора по  
учебной работе

Петухова / Петухова Н.А.

« 30 » августа 2024 г.

**Контрольно-оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации  
в форме зачета**

по учебной дисциплине

**ФК.00 Физическая культура**

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих служащих  
по профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

V Семестр

Йошкар-Ола 2024

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой Физическая культура; Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования.

**Составитель:**

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-экономического профиля подготовки

Протокол заседания цикловой методической комиссии  
№ 1 от « 30 » августа 2022 г.

Председатель ЦМК Данилова О.А. / Данилова О.А./

## Паспорт контрольно - оценочных средств

### 1. Область применения

Контрольно - оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

- рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации является зачет по учебной дисциплине.

### Результаты освоения учебной дисциплины:

| Умения                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul> |

### 2. Условия выполнения задания

К выполнению практических занятий допускаются обучающиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от занятий физической культуры;

- ознакомившиеся с целью и порядком проведения практического занятия;

- ознакомившиеся с техникой безопасности проведения на занятии физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе А, оцениваются по овладению ими теоретической части, умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



Результатом выполнения практического занятия является выполнение нормативов.

- Место выполнения задания: *спортивный зал, открытый стадион*
- Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*
- Дополнительные материалы: оборудование и инвентарь для проведения промежуточной аттестации.

### 3.Задания для зачета.

#### Теоретическая часть.

Темы реферативных работ:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
7. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
8. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
9. Основные формы оздоровительной физической культуры.
10. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
11. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
12. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
13. Массаж. Виды массажа и способы применения.
14. Телосложение. Развитие и коррекция средствами физической культуры.
15. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
17. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
18. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
19. Скоростные качества. Средства и методы развития.
20. Силовые качества. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.

#### Практическая часть.

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов обучающиеся должны:  
знать условия и порядок выполнения упражнений, критерии контрольных нормативов по физической подготовке;



уметь правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности обучающегося.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

**Описание нормативов для оценки физической подготовленности.**

- **Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.
- **Отжимания от пола (девушки)** характеризует развитие силы, в процессе выполнения, которого, испытуемый находится в горизонтальном положении лицом вниз и поднимает, и опускает свое тело при помощи рук.
- **Бег на 100м** характеризует скоростные способности. Выполняется с низкого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 секунды.
- **Бег на 3000м (юноши), 1000м (девушки)**, характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают. В забеге участвуют 10-12 человек.

Оценка выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения обучающихся на протяжении учебного года.

**Нормативы – Приложения 1, 2.**

Юноши.

| №  | Контрольные и учебные нормативы                                            | Оценки / нормативы |       |       |       |        |       |       |       |        |       |       |       |        |     |     |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|-----|-----|
|    |                                                                            | 1 курс             |       |       |       | 2 курс |       |       |       | 3 курс |       |       |       | 4 курс |     |     |     |
|    |                                                                            | «5»                | «4»   | «3»   | «5»   | «4»    | «3»   | «5»   | «4»   | «3»    | «5»   | «4»   | «3»   | «5»    | «4» | «3» | «5» |
| 1  | Бег 100 м (сек)                                                            | 14,7               | 15,2  | 15,7  | 14,5  | 15,0   | 15,5  | 14,3  | 14,8  | 15,3   | 14,1  | 14,6  | 15,1  |        |     |     |     |
| 2  | Бег 400 м (мин, сек)                                                       | 1,20               | 1,25  | 1,30  | 1,15  | 1,20   | 1,25  | 1,10  | 1,15  | 1,20   | 1,08  | 1,15  | 1,20  |        |     |     |     |
| 3  | Бег 1000 м (мин, сек)                                                      | 3,50               | 4,00  | 4,10  | 3,40  | 3,50   | 4,05  | 3,35  | 3,45  | 4,00   | 3,30  | 3,40  | 3,55  |        |     |     |     |
| 4  | Бег 2000 м (мин, сек)                                                      | 9,00               | 9,20  | 9,40  | 8,50  | 9,10   | 9,30  | 8,40  | 9,00  | 9,20   | 8,30  | 8,50  | 9,10  |        |     |     |     |
| 5  | Бег 3000 м (мин, сек)                                                      | 14,00              | 15,00 | 16,30 | 13,50 | 14,50  | 16,00 | 13,40 | 14,40 | 15,40  | 13,30 | 14,30 | 15,30 |        |     |     |     |
| 6  | Челночный бег 3х10 м (сек)                                                 | 7,3                | 7,8   | 8,2   | 7,2   | 7,8    | 8,1   | 7,2   | 7,8   | 8,1    | 7,2   | 7,6   | 8,0   |        |     |     |     |
| 7  | Челночный бег 10х10 м (сек)                                                | 29                 | 30    | 32    | 28    | 30     | 31    | 27    | 28    | 30     | 27    | 28    | 30    |        |     |     |     |
| 8  | Прыжок в длину с разбега (см)                                              | 420                | 390   | 370   | 430   | 400    | 380   | 440   | 410   | 390    | 450   | 420   | 400   |        |     |     |     |
| 9  | Прыжок в высоту с разбега (см)                                             | 120                | 115   | 110   | 125   | 120    | 115   | 130   | 125   | 120    | 135   | 130   | 125   |        |     |     |     |
| 10 | Прыжок в длину с места (см)                                                | 220                | 210   | 195   | 225   | 215    | 200   | 230   | 220   | 205    | 235   | 225   | 210   |        |     |     |     |
| 11 | Метание гранаты 700 г (м)                                                  | 29                 | 25    | 23    | 32    | 28     | 25    | 34    | 32    | 27     | 36    | 34    | 29    |        |     |     |     |
| 12 | Подтягивание (количество раз)                                              | 10                 | 7     | 3     | 11    | 8      | 4     | 12    | 10    | 5      | 13    | 11    | 8     |        |     |     |     |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)            | 23                 | 18    | 16    | 27    | 22     | 20    | 32    | 27    | 25     | 35    | 30    | 28    |        |     |     |     |
| 14 | Подъём с переворотом из виса на высокой перекладине (количество раз)       |                    |       |       |       |        |       |       |       |        |       |       |       |        |     |     |     |
| 15 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз) | 40                 | 35    | 30    | 45    | 40     | 35    | 48    | 43    | 38     | 50    | 45    | 40    |        |     |     |     |



|    |                                                                              |          |        |        |          |          |        |          |          |        |          |          |          |
|----|------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 16 | Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)                 | 65       | 60     | 55     | 70       | 65       | 60     | 75       | 70       | 65     | 77       | 72       | 67       |
| 17 | Бег 5 км на лыжах (мин, сек)                                                 | 29,00    | 30,00  | 31,00  | 28,00    | 29,00    | 30,00  | 27,00    | 28,00    | 29,00  | 26,30    | 27,30    | 28,30    |
| 18 | Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)                  | 0,55     | 1,05   | 1,15   | 0,50     | 0,55     | 1,05   | 0,45     | 0,50     | 1,00   | 0,43     | 0,48     | 0,58     |
| 19 | Плавание непрерывное для слабо пловцов (мин)                                 | -        | 5      | 3      | -        | 6        | 4      | -        | 7        | 5      | -        | 8        | 6        |
| 20 | Шестиминутный бег (м)                                                        | 1500     | 1350   | 1100   | 1500     | 1350     | 1100   | 1500     | 1350     | 1100   | 1500     | 1350     | 1100     |
| 21 | Наклон вперед из положения сидя (см)                                         | 15       | 11     | 5      | 15       | 10       | 5      | 15       | 10       | 5      | 16       | 12       | 6        |
| 22 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)                           | 10       | 7      | 4      | 12       | 10       | 7      | 13       | 11       | 8      | 14       | 12       | 9        |
| 23 | Равновесие на одной ноге (сек)                                               | 50       | 45     | 40     | 55       | 50       | 45     | 60       | 55       | 50     | 60       | 55       | 50       |
| 24 | Штрафной бросок (5 попыток)                                                  | 3        | 2      | 1      | 3        | 2        | 1      | 3        | 2        | 1      | 4        | 2        | 1        |
| 25 | Подачи волейбольного мяча (5 попыток)                                        | 4        | 2      | 1      | 4        | 3        | 2      | 5        | 3        | 2      | 5        | 4        | 3        |
| 26 | Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)             | 10<br>8  | 8<br>6 | 6<br>4 | 12<br>10 | 10<br>8  | 8<br>6 | 13<br>12 | 11<br>10 | 9<br>8 | 14<br>12 | 12<br>10 | 10<br>8  |
| 27 | Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз) | 10<br>10 | 8<br>8 | 6<br>6 | 12<br>12 | 10<br>10 | 8<br>8 | 13<br>13 | 11<br>11 | 9<br>9 | 14<br>14 | 12<br>12 | 10<br>10 |

Девушки.

| №  | Контрольные и учебные нормативы                                            | Оценки / нормативы |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|    |                                                                            | 1 курс             |       |       | 2 курс |       |       | 3 курс |       |       | 4 курс |       |       |
|    |                                                                            | «5»                | «4»   | «3»   | «5»    | «4»   | «3»   | «5»    | «4»   | «3»   | «5»    | «4»   | «3»   |
| 1  | Бег 100 м (сек)                                                            | 17,2               | 17,7  | 18,2  | 17,0   | 17,5  | 18,0  | 16,8   | 17,3  | 17,8  | 16,6   | 17,1  | 17,6  |
| 2  | Бег 400 м (мин, сек)                                                       | 1,35               | 1,40  | 1,50  | 1,30   | 1,36  | 1,44  | 1,28   | 1,34  | 1,42  | 1,26   | 1,32  | 1,40  |
| 3  | Бег 1000 м (мин, сек)                                                      | 5,30               | 6,00  | 6,20  | 5,30   | 5,50  | 6,10  | 5,20   | 5,40  | 6,00  | 5,10   | 5,30  | 5,50  |
| 4  | Бег 2000 м (мин, сек)                                                      | 12,00              | 12,50 | 14,00 | 11,30  | 12,20 | 13,30 | 11,00  | 11,50 | 13,00 | 10,50  | 11,40 | 12,50 |
| 5  | Челночный бег 3x10 м (сек)                                                 | 8,4                | 9,0   | 9,7   | 8,4    | 9,0   | 9,6   | 8,5    | 9,2   | 9,7   | 8,5    | 9,3   | 9,8   |
| 6  | Челночный бег 10x10 м (сек)                                                |                    |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |
| 7  | Прыжок в длину с разбега (см)                                              | 340                | 310   | 280   | 350    | 320   | 290   | 360    | 330   | 300   | 370    | 340   | 310   |
| 8  | Прыжок в высоту с разбега (см)                                             | 105                | 100   | 95    | 110    | 105   | 100   | 115    | 110   | 105   | 120    | 115   | 110   |
| 9  | Прыжок в длину с места (см)                                                | 170                | 160   | 140   | 175    | 165   | 145   | 180    | 170   | 150   | 185    | 175   | 155   |
| 10 | Метание гранаты 500 г (м)                                                  | 20                 | 15    | 12    | 21     | 16    | 13    | 22     | 17    | 14    | 23     | 18    | 15    |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)            | 10                 | 8     | 6     | 12     | 10    | 8     | 14     | 12    | 10    | 15     | 13    | 11    |
| 12 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз) | 30                 | 23    | 18    | 32     | 25    | 20    | 35     | 28    | 23    | 38     | 32    | 27    |
| 13 | Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)               | 70                 | 65    | 60    | 75     | 70    | 65    | 80     | 75    | 70    | 82     | 77    | 72    |
| 14 | Бег 5 км на лыжах (мин, сек)                                               | 20,30              | 21,30 | 23,30 | 19,30  | 20,30 | 23,00 | 19,00  | 20,00 | 22,30 | 18,30  | 19,30 | 22,00 |



Приложение 2( продолжение)

|    |                                                                                    |         |        |        |          |         |        |          |          |        |          |          |        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|----------|---------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|--------|
| 15 | Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)                        | 1,20    | 1,35   | 1,45   | 1,15     | 1,25    | 1,35   | 1,10     | 1,20     | 1,30   | 1,05     | 1,15     | 1,25   |
| 16 | Плавание непрерывное для слабо пловущих (мин)                                      | -       | 4      | 2      | -        | 5       | 3      | -        | 6        | 4      | -        | 7        | 5      |
| 17 | Шестиминутный бег (м)                                                              | 1300    | 1150   | 900    | 1300     | 1100    | 900    | 1300     | 1150     | 950    | 1350     | 1200     | 1000   |
| 18 | Наклон вперед из положения, сидя (см)                                              | 18      | 12     | 6      | 20       | 13      | 7      | 20       | 13       | 7      | 21       | 14       | 8      |
| 19 | Поднимание туловища за 5 мин, из положения, лёжа на спине                          | 60      | 50     | 40     | 65       | 55      | 45     | 70       | 60       | 50     | 75       | 65       | 55     |
| 20 | Равновесие на одной ноге (сек)                                                     | 50      | 45     | 40     | 55       | 50      | 45     | 60       | 55       | 50     | 60       | 55       | 50     |
| 21 | Штрафной бросок (5 попыток)                                                        | 3       | 2      | 1      | 3        | 2       | 1      | 3        | 2        | 1      | 4        | 2        | 1      |
| 22 | Подачи волейбольного мяча (5 попыток)                                              | 3       | 2      | 1      | 4        | 3       | 1      | 4        | 3        | 2      | 5        | 3        | 2      |
| 23 | Передачи волейбольного мяча над собой<br>верхние (раз)<br>нижние (раз)             | 10<br>8 | 8<br>6 | 6<br>4 | 12<br>10 | 10<br>8 | 8<br>6 | 13<br>12 | 10<br>10 | 8<br>7 | 14<br>12 | 11<br>10 | 9<br>8 |
| 24 | Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах)<br>верхние (раз)<br>нижние (раз) | 10<br>8 | 8<br>6 | 6<br>4 | 12<br>9  | 10<br>6 | 8<br>5 | 12<br>10 | 10<br>8  | 9<br>6 | 13<br>10 | 11<br>8  | 9<br>7 |

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Марийский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заместитель директора по  
учебной работе

Петухова / Петухова Н.А.

« 30 » августа 2024 г.

**Контрольно-оценочные средства**  
**для проведения промежуточной аттестации**  
**в форме дифференцированного зачета**  
по учебной дисциплине

**ФК.00 Физическая культура**

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих служащих  
по профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

VI Семестр

Йошкар-Ола 2024



Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой Физическая культура; Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего профессионального образования.

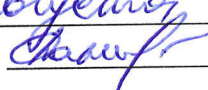
**Составитель:**

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-экономического профиля подготовки

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель ЦМК  / Данилова О.А./

## Паспорт контрольно - оценочных средств

### 1. Область применения

Контрольно - оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));
- рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет по учебной дисциплине.

### Результаты освоения учебной дисциплины:

| Умения                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul> |

### 2. Условия выполнения задания

К выполнению практических занятий допускаются обучающиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от занятий физической культуры;
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения практического занятия;
- ознакомившиеся с техникой безопасности проведения на занятии физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе А, оцениваются по овладению ими теоретической части, умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



Результатом выполнения практического занятия является выполнение нормативов.

- Место выполнения задания: *спортивный зал, открытый стадион*
- Максимальное время выполнения задания: *45 мин.*
- Дополнительные материалы: *оборудование и инвентарь для проведения промежуточной аттестации.*

### 3. Задания для дифференцированного зачета.

#### Теоретическая часть.

Темы реферативных работ:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
7. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
8. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
9. Основные формы оздоровительной физической культуры.
10. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
11. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
12. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
13. Массаж. Виды массажа и способы применения.
14. Телосложение. Развитие и коррекция средствами физической культуры.
15. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
17. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
18. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
19. Скоростные качества. Средства и методы развития.
20. Силовые качества. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.

#### Практическая часть.

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов обучающиеся должны:  
знать условия и порядок выполнения упражнений, критерии контрольных нормативов по физической подготовке;

**уметь** правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности обучающегося.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

**Описание нормативов для оценки физической подготовленности.**

- **Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.
- **Отжимания от пола (девушки)** характеризует развитие силы, в процессе выполнения, которого, испытуемый находится в горизонтальном положении лицом вниз и поднимает, и опускает свое тело при помощи рук.
- **Бег на 100м** характеризует скоростные способности. Выполняется с низкого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 секунды.
- **Бег на 3000м (юноши), 1000м (девушки)**, характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают. В забеге участвуют 10-12 человек.

Оценка выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения обучающихся на протяжении учебного года.

**Нормативы – Приложения 1, 2.**



| №  | Контрольные и учебные нормативы                                            | Оценки / нормативы |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|    |                                                                            | 1 курс             |       |       | 2 курс |       |       | 3 курс |       |       | 4 курс |       |       |
|    |                                                                            | «5»                | «4»   | «3»   | «5»    | «4»   | «3»   | «5»    | «4»   | «3»   | «5»    | «4»   | «3»   |
| 1  | Бег 100 м (сек)                                                            | 17,2               | 17,7  | 18,2  | 17,0   | 17,5  | 18,0  | 16,8   | 17,3  | 17,8  | 16,6   | 17,1  | 17,6  |
| 2  | Бег 400 м (мин, сек)                                                       | 1,35               | 1,40  | 1,50  | 1,30   | 1,36  | 1,44  | 1,28   | 1,34  | 1,42  | 1,26   | 1,32  | 1,40  |
| 3  | Бег 1000 м (мин, сек)                                                      | 5,30               | 6,00  | 6,20  | 5,30   | 5,50  | 6,10  | 5,20   | 5,40  | 6,00  | 5,10   | 5,30  | 5,50  |
| 4  | Бег 2000 м (мин, сек)                                                      | 12,00              | 12,50 | 14,00 | 11,30  | 12,20 | 13,30 | 11,00  | 11,50 | 13,00 | 10,50  | 11,40 | 12,50 |
| 5  | Челночный бег 3х10 м (сек)                                                 | 8,4                | 9,0   | 9,7   | 8,4    | 9,0   | 9,6   | 8,5    | 9,2   | 9,7   | 8,5    | 9,3   | 9,8   |
| 6  | Челночный бег 10х10 м (сек)                                                |                    |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |
| 7  | Прыжок в длину с разбега (см)                                              | 340                | 310   | 280   | 350    | 320   | 290   | 360    | 330   | 300   | 370    | 340   | 310   |
| 8  | Прыжок в высоту с разбега (см)                                             | 105                | 100   | 95    | 110    | 105   | 100   | 115    | 110   | 105   | 120    | 115   | 110   |
| 9  | Прыжок в длину с места (см)                                                | 170                | 160   | 140   | 175    | 165   | 145   | 180    | 170   | 150   | 185    | 175   | 155   |
| 10 | Метание гранаты 500 г (м)                                                  | 20                 | 15    | 12    | 21     | 16    | 13    | 22     | 17    | 14    | 23     | 18    | 15    |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)            | 10                 | 8     | 6     | 12     | 10    | 8     | 14     | 12    | 10    | 15     | 13    | 11    |
| 12 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз) | 30                 | 23    | 18    | 32     | 25    | 20    | 35     | 28    | 23    | 38     | 32    | 27    |
| 13 | Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)               | 70                 | 65    | 60    | 75     | 70    | 65    | 80     | 75    | 70    | 82     | 77    | 72    |
| 14 | Бег 5 км на лыжах (мин, сек)                                               | 20,30              | 21,30 | 23,30 | 19,30  | 20,30 | 23,00 | 19,00  | 20,00 | 22,30 | 18,30  | 19,30 | 22,00 |

Приложение 2 (продолжение)

|    |                                                                                    |         |        |        |          |         |        |          |          |        |          |          |        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|----------|---------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|--------|
| 15 | Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)                        | 1,20    | 1,35   | 1,45   | 1,15     | 1,25    | 1,35   | 1,10     | 1,20     | 1,30   | 1,05     | 1,15     | 1,25   |
| 16 | Плавание непрерывное для слабо пловущих (мин)                                      | -       | 4      | 2      | -        | 5       | 3      | -        | 6        | 4      | -        | 7        | 5      |
| 17 | Плестиминутный бег (м)                                                             | 1300    | 1150   | 900    | 1300     | 1100    | 900    | 1300     | 1150     | 950    | 1350     | 1200     | 1000   |
| 18 | Наклон вперед из положения, сидя (см)                                              | 18      | 12     | 6      | 20       | 13      | 7      | 20       | 13       | 7      | 21       | 14       | 8      |
| 19 | Поднимание туловища за 5 мин, из положения, лёжа на спине                          | 60      | 50     | 40     | 65       | 55      | 45     | 70       | 60       | 50     | 75       | 65       | 55     |
| 20 | Равновесие на одной ноге (сек)                                                     | 50      | 45     | 40     | 55       | 50      | 45     | 60       | 55       | 50     | 60       | 55       | 50     |
| 21 | Штрафной бросок (5 попыток)                                                        | 3       | 2      | 1      | 3        | 2       | 1      | 3        | 2        | 1      | 4        | 2        | 1      |
| 22 | Подачи волейбольного мяча (5 попыток)                                              | 3       | 2      | 1      | 4        | 3       | 1      | 4        | 3        | 2      | 5        | 3        | 2      |
| 23 | Передачи волейбольного мяча над собой<br>верхние (раз)<br>нижние (раз)             | 10<br>8 | 8<br>6 | 6<br>4 | 12<br>10 | 10<br>8 | 8<br>6 | 13<br>12 | 10<br>10 | 8<br>7 | 14<br>12 | 11<br>10 | 9<br>8 |
| 24 | Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах)<br>верхние (раз)<br>нижние (раз) | 10<br>8 | 8<br>6 | 6<br>4 | 12<br>9  | 10<br>6 | 8<br>5 | 12<br>10 | 10<br>8  | 9<br>6 | 13<br>10 | 11<br>8  | 9<br>7 |



## Юноши.

| №  | Контрольные и учебные нормативы                                            | оценки / нормативы |       |       |       |        |       |       |       |        |       |       |       |        |     |     |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|-----|-----|
|    |                                                                            | 1 курс             |       |       |       | 2 курс |       |       |       | 3 курс |       |       |       | 4 курс |     |     |     |
|    |                                                                            | «5»                | «4»   | «3»   | «5»   | «4»    | «3»   | «5»   | «4»   | «3»    | «5»   | «4»   | «3»   | «5»    | «4» | «3» | «3» |
| 1  | Бег 100 м (сек)                                                            | 14,7               | 15,2  | 15,7  | 14,5  | 15,0   | 15,5  | 14,3  | 14,8  | 15,3   | 14,1  | 14,6  | 15,1  |        |     |     |     |
| 2  | Бег 400 м (мин, сек)                                                       | 1,20               | 1,25  | 1,30  | 1,15  | 1,20   | 1,25  | 1,10  | 1,15  | 1,20   | 1,08  | 1,15  | 1,20  |        |     |     |     |
| 3  | Бег 1000 м (мин, сек)                                                      | 3,50               | 4,00  | 4,10  | 3,40  | 3,50   | 4,05  | 3,35  | 3,45  | 4,00   | 3,30  | 3,40  | 3,55  |        |     |     |     |
| 4  | Бег 2000 м (мин, сек)                                                      | 9,00               | 9,20  | 9,40  | 8,50  | 9,10   | 9,30  | 8,40  | 9,00  | 9,20   | 8,30  | 8,50  | 9,10  |        |     |     |     |
| 5  | Бег 3000 м (мин, сек)                                                      | 14,00              | 15,00 | 16,30 | 13,50 | 14,50  | 16,00 | 13,40 | 14,40 | 15,40  | 13,30 | 14,30 | 15,30 |        |     |     |     |
| 6  | Челночный бег 3х10 м (сек)                                                 | 7,3                | 7,8   | 8,2   | 7,2   | 7,8    | 8,1   | 7,2   | 7,8   | 8,1    | 7,2   | 7,6   | 8,0   |        |     |     |     |
| 7  | Челночный бег 10х10 м (сек)                                                | 29                 | 30    | 32    | 28    | 30     | 31    | 27    | 28    | 30     | 27    | 28    | 30    |        |     |     |     |
| 8  | Прыжок в длину с разбега (см)                                              | 420                | 390   | 370   | 430   | 400    | 380   | 440   | 410   | 390    | 450   | 420   | 400   |        |     |     |     |
| 9  | Прыжок в высоту с разбега (см)                                             | 120                | 115   | 110   | 125   | 120    | 115   | 130   | 125   | 120    | 135   | 130   | 125   |        |     |     |     |
| 10 | Прыжок в длину с места (см)                                                | 220                | 210   | 195   | 225   | 215    | 200   | 230   | 220   | 205    | 235   | 225   | 210   |        |     |     |     |
| 11 | Метание гранаты 700 г (м)                                                  | 29                 | 25    | 23    | 32    | 28     | 25    | 34    | 32    | 27     | 36    | 34    | 29    |        |     |     |     |
| 12 | Подтягивание (количество раз)                                              | 10                 | 7     | 3     | 11    | 8      | 4     | 12    | 10    | 5      | 13    | 11    | 8     |        |     |     |     |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)            | 23                 | 18    | 16    | 27    | 22     | 20    | 32    | 27    | 25     | 35    | 30    | 28    |        |     |     |     |
| 14 | Подъём с переворотом из виса на высокой перекладине (количество раз)       |                    |       |       | 3     | 2      | 1     | 4     | 3     | 2      | 5     | 4     | 3     |        |     |     |     |
| 15 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз) | 40                 | 35    | 30    | 45    | 40     | 35    | 48    | 43    | 38     | 50    | 45    | 40    |        |     |     |     |

|    |                                                                              |          |        |        |          |          |        |          |          |        |          |          |          |
|----|------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 16 | Прыжки через скакалку на 2 ногах (за 30 сек, количество раз)                 | 65       | 60     | 55     | 70       | 65       | 60     | 75       | 70       | 65     | 77       | 72       | 67       |
| 17 | Бег 5 км на лыжах (мин, сек)                                                 | 29,00    | 30,00  | 31,00  | 28,00    | 29,00    | 30,00  | 27,00    | 28,00    | 29,00  | 26,30    | 27,30    | 28,30    |
| 18 | Плавание 50 м вольным стилем для умеющих плавать (мин, сек)                  | 0,55     | 1,05   | 1,15   | 0,50     | 0,55     | 1,05   | 0,45     | 0,50     | 1,00   | 0,43     | 0,48     | 0,58     |
| 19 | Плавание непрерывное для слабо плавающих (мин)                               | -        | 5      | 3      | -        | 6        | 4      | -        | 7        | 5      | -        | 8        | 6        |
| 20 | Шестиминутный бег (м)                                                        | 1500     | 1350   | 1100   | 1500     | 1350     | 1100   | 1500     | 1350     | 1100   | 1500     | 1350     | 1100     |
| 21 | Наклон вперёд из положения сидя (см)                                         | 15       | 11     | 5      | 15       | 10       | 5      | 15       | 10       | 5      | 16       | 12       | 6        |
| 22 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)                           | 10       | 7      | 4      | 12       | 10       | 7      | 13       | 11       | 8      | 14       | 12       | 9        |
| 23 | Равновесие на одной ноге (сек)                                               | 50       | 45     | 40     | 55       | 50       | 45     | 60       | 55       | 50     | 60       | 55       | 50       |
| 24 | Штрафной бросок (5 попыток)                                                  | 3        | 2      | 1      | 3        | 2        | 1      | 3        | 2        | 1      | 4        | 2        | 1        |
| 25 | Поддачи волейбольного мяча (5 попыток)                                       | 4        | 2      | 1      | 4        | 3        | 2      | 5        | 3        | 2      | 5        | 4        | 3        |
| 26 | Передачи волейбольного мяча над собой верхние (раз) нижние (раз)             | 10<br>8  | 8<br>6 | 6<br>4 | 12<br>10 | 10<br>8  | 8<br>6 | 13<br>12 | 11<br>10 | 9<br>8 | 14<br>12 | 12<br>10 | 10<br>8  |
| 27 | Передачи волейбольного мяча через сетку (в парах) верхние (раз) нижние (раз) | 10<br>10 | 8<br>8 | 6<br>6 | 12<br>12 | 10<br>10 | 8<br>8 | 13<br>13 | 11<br>11 | 9<br>9 | 14<br>14 | 12<br>12 | 10<br>10 |



Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лисин Владимир Сергеевич

Организация: Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Марий Эл «Марийский  
политехнический техникум»

Должность: Директор

Дата подписания: 26.11.2024 14:30

Уникальный программный ключ:

733-bf8e62c77a0ced09ff1da72b39a0429af0d2e4c314f2a7bd56a04815440e46e8