

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, управления и сервиса
Кафедра бухгалтерского учета и налогового контроля

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института экономики, управления и сервиса
Меркулова Е.Ю.
«26» января 2021 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**к рабочей программе по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**подготовки специалистов среднего звена по специальности
«38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**Квалификация
Бухгалтер**

Год набора 2021

Тамбов 2021

Разработчик(и) ФОС:



Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры физического воспитания адаптивной физической культуры

Эксперт(ы)



Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры

Фонд оценочных средств разработан/составлен на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» и утвержден на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры «16» января 2021 года протокол №5.

Зав. кафедрой физического
воспитания и адаптивной
физической культуры



Калмыков С.А

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
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 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ПОКАЗАТЕЛЯМ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ И ОСВОЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Тема 1. Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08;	Знать: методику самостоятельных занятий физическими упражнениями; правила техники безопасности при занятии физической культурой; технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	Дифференцированный зачет

№ п/ п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			Уметь: выполнять тестовые задания: бег на время 100м, 500; прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, метание гранаты.		
2	Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08;	Знать: методику проведения ОРУ (с партнером, гантелями, набивным мячом) упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции зрения. Уметь: выполнять тестовые задания:	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
3	Тема 3. Спортивные игры	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08;	Знать: правила и технику основных элементов спортивной игры (волейбол, баскетбол) Уметь: выполнять тестовые задания; владеть основными техническими элементами игры (волейбол, баскетбол):	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
4	Тема 4. Виды спорта (по выбору)	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08;	Знать: правила техники безопасности и основные технические приемы в избранной виде деятельности. Уметь: выполнять тестовые задания, основные технические элементы в избранной виде деятельности.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
5	Тема 5. Силовая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08;	Знать: комплекс специальных физических	Оценка результатов выполнения	

№ п/ п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			упражнений для развития разных групп мышц. Уметь: демонстрировать и объяснить технику выполнения упражнений со штангой, гирями, гантелями и на тренажерах; выполнять тестовые задания	практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка / Уровень сформированности компетенции	Зачтено / дифференцированная оценка «отлично» уровень сформированности компетенций	Зачтено / дифференцированная оценка «хорошо» уровень сформированности компетенций	Зачтено / дифференцированная оценка «удовлетворительно» уровень сформированности компетенций	Незачтено/ дифференцированная оценка «неудовлетворительно» / Компетенция не сформирована
Качество рефератов	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата;	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	отсутствует вывод	
Тестирование физической подготовленности	По нормативу	По нормативу	По нормативу	По нормативу
Количество правильных ответов в тесте	90 – 100%	70 - 89%	50 – 69%	Менее 50%

4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

4.1. Комплект заданий для тестирования.

Тема 1. Легкая атлетика

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- А. 776 г. до н.э
- Б. 888 г.
- В. 1896 г.
- Г. 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- А. Гепарда
- Б. Кенгуру
- В. Страуса
- Г. Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- А. Бег
- Б. Прыжки
- В. Поднятие тяжестей
- Г. Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- А. Ходьба
- Б. Вертикальные прыжки

В. Метания

Г. Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

А. Пастухи

Б. Плотники

В. Кузнецы

Г. Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

А. 37 км 100 м

Б. 42 км 195 м

В. 50 км 170 м

Г. 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

А. 14-16С

Б. 18-20С

В. 20-22С

Г. 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

А. 4 кг

Б. 4,5 кг

В. 5 кг

Г. 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

А. 100 см

Б. 150 см

В. 200 см

Г. 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

А. Разбег, отталкивание, полет, приземление

Б. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. Разбег, подпрыгивание, приземление

Г. Разбег, толчок, приземление

11. Какова длина спринтерской дистанции?

А. 100 м

Б. 800 м

В. 500 м

Г. 300м

12. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

А. «Перекат»

Б. «Ножницы»

В. «Перекид»

Г. «Пила»

13. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

А. Попытка все равно засчитывается

Б. Попытка не засчитывается

В. Насчитываются штрафные баллы

Г. Дается право осуществить повторную попытку

14. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

А. Более 1 м/с

Б. Более 2 м/с

В. Более 2,5 м/с

Г. Более 1,75 м/с

15. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

А. Копья

Б. Молота

- В. Ядра
- Г. Диска

16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- А. Двумя руками на уровне груди
- Б. Обеими руками на уровне пояса
- В. На уровне бедер двумя руками
- Г. В произвольной позиции обеими руками

17. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- А. Доместик
- Б. Спринтер
- В. Фаворит
- Г. Пейсмейкер

18. Размер метательного копья:

- А. 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- Б. 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- В. 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- Г. 230 см (женское) и 260 см (мужское)

19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- А. Отступить на один шаг назад
- Б. Поднять руку вверх
- В. Принести извинения
- Г. Пропустить старт

20. Стипель-чез – это:

- А. Бег по пересеченной местности
- Б. Забег на стадионе в течение 1 часа
- В. Бег на 3 тыс. с препятствиями
- Г. Забег на дистанции 42 км

21. Ритм бега между барьерами:

- А. Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- Б. 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- В. Все шаги на одной скорости
- Г. Перед прыжком два шага с ускорением

22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- А. Двумя руками
- Б.левой рукой
- В. Правой рукой
- Г. Любой рукой

23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- А. Палку
- Б. Флажок
- В. Оливковую ветвь
- Г. Груз

24. Какого вида многоборья не существует?

- А. 5-борья
- Б. 6-борья
- В. 7-борья
- Г. 10-борья

25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- А. Поднятием правой руки
- Б. Белым флажком
- В. Зеленым флажком
- Г. Тройным свистком

26. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- А. Передающий участник

- Б. Принимающий участник
 - В. Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
 - Г. Ее поднимать запрещено
- 27. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?**
- А. Е. Исимбаева
 - Б. Н.Озолин
 - В. С. Бубка
 - Г. Р. Гатауллин

Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

- 1. Что называют атлетической гимнастикой?**
- А. один из методов развития умственной активности;
 - Б. основное средство развития ловкости;
 - В. метод развития скорости;
 - Г. комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
- 2. Что означает слово «гимнастика»?**
- А. совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
 - Б. популярный вид спорта;
 - В. набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
 - Г. способ поддержания эмоционального здоровья.
- 3. Утренняя гимнастика это –**
- А. ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
 - Б. элемент двигательной активности;
 - В. совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
 - Г. разминка для мышц и суставов.
- 4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:**
- А. для улучшения общего состояния;
 - Б. укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
 - В. для тренировки вестибулярного аппарата;
 - Г. для снижения болевого синдрома.
- 5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:**
- А. экстремальные виды туризма;
 - Б. велоспорт;
 - В. плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
 - Г. легкая и тяжелая атлетика.
- 6. К спортивным видам гимнастики относят:**
- А. акробатическая;
 - Б. цирковая;
 - В. атлетическая;
 - Г. уличная.
- 7. Основная цель утренней гимнастики:**
- А. расслабление мышц и связок;
 - Б. укрепление нервной системы;
 - В. поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
 - Г. развитие силы воли.
- 8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**
- А. сила;
 - Б. скорость;
 - В. красота;

Г. стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

А. современный вид танца;

Б. акробатические упражнения;

В. музыкально-ритмическое воспитание;

Г. комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

тест 10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

А. концентрации памяти;

Б. укрепление мышечной памяти;

В. комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;

Г. восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

А. вводный, основной, заключительный;

Б. первый, второй, третий;

В. начальный, основной, финишный;

Г. разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

А. Польша;

Б. Германия;

В. Древняя Греция;

Г. Россия.

13. Что называют стретчингом?

А. специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

Б. виды упражнений на брусьях;

В. комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

Г. ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

А. циклические;

Б. динамические и статические;

В. упражнения на снарядах;

Г. силовые.

15. Определение слова «акробатика»:

А. разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

Б. метод развития и укрепления мышечной ткани;

В. раздел гимнастики для детей;

Г. направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

А. бег по пересеченной местности;

Б. бег на тренажере;

В. марафонский бег;

Г. равномерный непрерывный бег.

17. Какую систему организма тренирует бег:

А. дыхательная система;

Б. мышечная система;

В. все системы организма;

Г. сердечно-сосудистая система.

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

А. скоростные качества;

Б. сила;

В. ловкость;

Г. гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:

А. сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);

- Б. приседания;
- В. бег на скорость;
- Г. прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:

- А. выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
- Б. выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
- В. последовательное выполнение акробатических упражнений;
- Г. выполнение упражнений на брусьях

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- А. наклоны в положении сидя;
- Б. наклоны в положении лежа;
- В. наклоны в положении стоя;
- Г. сгибание рук и ног в положении лежа.

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

- А. условный рефлекс;
- Б. мышечная память;
- В. моторика;
- Г. кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:

- А. выполнение стоек;
- Б. повороты и наклоны;
- В. челночный бег;
- Г. все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- А. сердечно-сосудистой системы;
- Б. вестибулярный аппарат;
- В. дыхательную систему;
- Г. опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?

- А. разновидность беговых видов легкой атлетики;
- Б. бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
- В. бег на короткие дистанции;
- Г. спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –

- А. один из способов совершенствования физической формы;
- Б. разные виды беговых нагрузок;
- В. комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
- Г. упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:

- А. развитие выносливости;
- Б. укрепление мышечной ткани;
- В. расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
- Г. повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?

- А. все формы контроля со стороны педагога;
- Б. ежедневный тренировочный процесс;
- В. упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
- Г. возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:

- А. доступность, четкость, краткость;
- Б. подробное раскрытие всех деталей;
- В. сформированность;
- Г. точность.

30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- А. исходная позиция;
- Б. основная стойка;
- В. равновесие;
- Г. балансирование.

Тема 3. Спортивные игры

Тест (баскетбол)

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
 - А. 1904
 - Б. 1928
 - В. 1932
 - Г. 1947
2. Кто придумал баскетбол, как игру?
 - А. Джеймс Нейсмит
 - Б. Пьер де Кубертен
 - В. Хольгер Нильсен
 - Г. Уильям Дж.Морган
3. В какой стране изобрели баскетбол?
 - А. Англия
 - Б. Бразилия
 - В. Испания
 - Г. США
4. Как начинается игра в баскетбол?
 - А. Вбрасыванием из-за лицевой линии
 - Б. Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
 - В. Вбрасыванием от середины боковой линии
 - Г. Спорным броском в центральном круге
5. Что означает слово «баскетбол»?
 - А. «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
 - Б. «Бакс (доллар)+мяч»
 - В. «Бас (мужской голос) +мяч»
 - Г. «Корзина+мяч»
6. Какие размеры баскетбольной площадки?
 - А. 18×9м
 - Б. 23,77×10,97м
 - В. 28×15м
 - Г. 40×20м
7. В каком году появился баскетбол?
 - А. 1846
 - Б. 1890
 - В. 1891
 - Г. 1895
8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?
 - А. 5м
 - Б. 6м
 - В. 7м
 - Г. 8м
9. Какие цвета щитов разрешены?
 - А. Белый и чёрный
 - Б. Белый и прозрачный
 - В. Жёлтый и прозрачный
 - Г. Белый и жёлтый
10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?
 - А. Белый
 - Б. Чёрный

- В. Жёлтый
Г. Оранжевый
11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?
А. Чёрный
Б. Белый
В. Жёлтый
Г. Оранжевый
12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?
А. 1
Б. 2
В. 3
Г. 4
13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?
А. 2
Б. 3
В. 4
Г. 5
14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:
А. ему записывается персональный фол
Б. его команде записывается использование 1-минутного перерыва
В. команде-сопернику записывается 1 очко
Г. команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.
15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?
А. Любой игрок-партнёр травмированного.
Б. Капитан команды.
В. Игрок, заменивший травмированного.
Г. Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.
16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?
А. 2
Б. 3
В. 4
Г. 6
17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?
А. Выход мяча за боковую линию.
Б. Выход мяча зацевую линию.
В. Спорный мяч.
Г. Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.
18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?
А. спорный мяч.
Б. вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
В. вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
Г. вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.
19. Какой цены заброшенного мяча не существует?
А. 1 очко
Б. 2 очка
В. 3 очка
Г. 4 очка.
20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?
А. Засчитает очки сопернику.
Б. Назначит спорный.
В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.
Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.
21. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных

перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 8

22. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?

- А. 1:0
- Б. 10:0
- В. 15:0
- Г. 20:0

23. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

- А. 1
- Б. 2
- В. 3
- Г. 4

24. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?

- А. Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

25. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?

- А. Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

Тест (волейбол)

1. Что означает слово волейбол?

- А. рука и мяч
- Б. сетка и мяч
- В. удар с лёту и мяч
- Г. удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- А. Уильям Дж. Морган
- Б. Пьер де Кубертен
- В. Джеймс Нейсмит
- Г. Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- А. Бразилия
- Б. Куба
- В. США
- Г. Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- А. с подачи
- Б. с передачи
- В. с подбрасывания арбитром над сеткой
- Г. с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- А. любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

- Б. любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- В. любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- Г. любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)
6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?
- А. 8×16 м
- Б. 9×18 м
- В. $10,97 \times 23,77$ м
- Г. 15×28 м
7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
- А. игра ногой
- Б. удар при поддержке партнёра
- В. 4 удара
- Г. последовательное касание разными частями тела
8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?
- А. 8,5 м
- Б. 10,5 м
- В. 12,5 м
- Г. 14,5 м
9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?
- А. 2,5 м
- Б. 3 м
- В. 3,5 м
- Г. 4 м
10. Каков вес волейбольного мяча?
- А. 260 – 280 г
- Б. 325 – 375 г
- В. 410 – 450 г
- Г. 425 – 475 г
11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?
- А. 10

- Б. 12
 - В. 14
 - Г. 16
12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?
- А. 12
 - Б. 16
 - В. 18
 - Г. 24
13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:
- А. игра без номеров
 - Б. игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
 - В. игра в очках
 - Г. игра босиком
- матче? 14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5
 - Г. 6
15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?
- А. 3:2
 - Б. 3:1
 - В. 3:0
 - Г. 4:0
16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?
- А. 15
 - Б. 20
 - В. 25
 - Г. 30
17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?
- А. 15
 - Б. 17
 - В. 20
 - Г. 21
18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5
 - Г. 6
19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?
- А. 1, 2, 3
 - Б. 2, 3, 4
 - В. 4, 5, 6
 - Г. 1, 5, 6
20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?
- А. 1
 - Б. 2
 - В. 5
 - Г. 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?
А. 3
Б. 4
В. 5
Г. 6
22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?
А. последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
Б. неумышленное касание игроком мяча
В. к мячу одновременно коснулось несколько игроков
Г. к мячу коснулись блокирующие игроки
23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?
А. три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
Б. три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
В. единовременное касание мяча разными частями тела
Г. удар при поддержке
24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?
А. засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
Б. засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
В. засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
Г. засчитать каждой команде по 1 очку
25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?
А. 10
Б. 8
В. 5
Г. 3

Тема 4. Виды спорта (по выбору)

1. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:
А. базовая аэробика
Б. спортивная аэробика
В. тарааэробик
2. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это
А. аэробика
Б. черлидинг
В. акробатика
3. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...
А. стретчинг
Б. черлидинг
В. танец
4. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?
А. Американцем К.Купером
Б. Германцем
В. Штраузером
Г. Бельгийцем П. Отле
5. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..
А. марш
Б. танцы

- В. базовые шаги
- 6. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.
 - А. Cross
 - Б. Slide
 - В. Twist Jump
- 7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа
 - А. фитнес-аэробика
 - Б. аква-аэробика
 - В. степ-аэробика
- 8. Поперечный и продольный, это виды...
 - А. прыжков
 - Б. шпагатов
 - В. шагов
- 9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...
 - А. переворот в сторону (колесо)
 - Б. станты
 - В. рондат
- 10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это...
 - А. база
 - Б. пирамида
 - В. стант

Тема 5. Силовая подготовка

- 1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы
 - А. поллувеер в тренажере
 - Б. отжимание от пола
 - В. жим штанги на наклонной скамье
- 2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы
 - А. разведение гантелей лежа на наклонной скамье
 - Б. разведение гантелей лежа
 - В. жим штанги, лежа с уклоном
- 3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы
 - А. отжимание на брусьях
 - Б. сгибание туловища в тренажере
 - В. сведение рук в тренажере
- 4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы
 - А. тяга штанги лежа»PULL-OVER»
 - Б. жим гантелей стоя
 - В. жим штанги узким хватом
- 5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины
 - А. тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
 - Б. подтягивание на перекладине хватом снизу
 - В. разгибания туловища в тренажере
- 6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины
 - А. шраги со штангой
 - Б. подтягивания на перекладине прямым широким хватом
 - В. шраги с гантелями
- 7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины
 - А. поднятие туловища лежа на бедрах
 - Б. тяга Т-образного грифа
 - В. вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра
 - А. жим ногами
 - Б. приседания на ГАК- тренажере
 - В. сгибание ног лежа
9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра
 - А. приседания со штангой на плечах
 - Б. приседания с гантелями
 - В. сгибание одной ноги стоя
10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра
 - А. приведение одной ноги стоя
 - Б. разгибание ног сидя
 - В. сведение ног сидя
11. Упражнения на развитие трицепса голени
 - А. разгибание голени сидя
 - Б. подъем на носки стоя
 - В. жим стопами в тренажере
12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы
 - А. выпады со штангой на плечах
 - Б. выпады с гантелями
 - В. разведение ног в тренажере
13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы
 - А. жим штанги из-за головы
 - Б. жим штанги с груди сидя
 - В. подъем гантелей в стороны
14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы
 - А. жим гантелей сидя
 - Б. подъем гантелей вперед попеременно
 - В. перекрестные махи руками назад с верхних блоков
15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы
 - А. разведение рук с гантелями в наклоне
 - Б. жим штанги сидя из-за головы
 - В. разгибание руки с гантелью из-за головы
16. Упражнения на развитие бицепса плеча
 - А. попеременные сгибания рук с гантелями
 - Б. сгибания рук с грифом штанги
 - В. разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
17. Упражнения на развитие трицепса плеча
 - А. разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
 - Б. разгибание запястий со штангой хватом сверху
 - В. разгибание рук со штангой лежа
18. Упражнения на развитие мышц предплечья
 - А. сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
 - Б. сгибание рук со штангой хватом сверху
 - В. сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT
19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота
 - А. подъемы туловища с поворотом
 - Б. подъем коленей в висе
 - В. сворачивание туловища на полу
20. Упражнения на развитие косых мышц живота
 - А. боковые подъемы туловища на римском стуле
 - Б. подъем коленей в висе
 - В. подъем коленей в упоре

4.2. Комплект тематики рефератов.

Тема 1. Легкая атлетика

1. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
2. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
3. Структура коллегии судей по виду спорта.
4. Положение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях по виду спорта.
5. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
6. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
7. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
8. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
9. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
10. Всероссийский реестр видов спорта.
11. Анализ современных методов планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
12. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
13. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
14. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта. Его основные задачи.
15. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
16. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
17. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
18. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
6. Методические особенности гимнастических упражнений.
7. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.
8. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
11. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
12. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
14. Развитие двигательных-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
16. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
17. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста
18. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.

19. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.
20. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Тема 3. Спортивные игры

Волейбол

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.
7. Повышение эффективности физического воспитания школьников в 21 веке.
8. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
9. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
10. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
11. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.
12. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.
13. Проблемы современного волейбола и способы их решения.
14. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.
15. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
16. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.
17. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.
18. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.
19. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
20. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.
21. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.
22. Педагогические принципы воспитания волейболистов со школьного возраста.
23. Занятия волейболом в детстве как способ подготовки к взрослой жизни.
24. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.
25. Методика развития точности двигательных функций волейболистов с учетом их индивидуальных способностей.
26. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности волейболистов.
27. Основы управления подготовки юных волейболистов.
28. Теория и методика волейбола .
29. Волейбол как способ решения социальных проблем
30. Пути развития волейбола в современном обществе.

Баскетбол

1. Возникновение и развитие баскетбола.
2. Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол.
3. Развитие баскетбола в Европе.
4. Развитие баскетбола в России.

5. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания.
6. Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
7. Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении.
8. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
9. Функции трюков. Комплектование команды.
10. Способы проведения соревнований по баскетболу.
11. Общая характеристика методики обучения баскетбола.
12. Отбор в баскетболе.
13. Тактика нападения: групповые действия.
14. Тактика защиты: зонная защита.
15. НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион).
16. НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион).
17. Исторический очерк развития баскетбола.
18. Развитие баскетбола на современном этапе.

Тема 4. Виды спорта (по выбору)

1. Атлетическая гимнастика в системе профессиональной подготовки будущих бакалавров в области физической культуры и спорта. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гириями.
3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажеров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.
8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10. Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.

11. Научно-методическая деятельность студентов в процессе изучения атлетической гимнастики.
12. Направленность работы по предметам «Физическая культура» и «Атлетическая гимнастика» в различных образовательных учреждениях.
13. Основы педагогического мастерства, необходимые бакалавру в области физической культуры и спорта.
14. Методические основы для организации и проведения физкультурных мероприятий с учётом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся.

4.4. Комплексы упражнений физической культуры

Тема 5. Силовая подготовка.

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук .

Упражнение 1

Разгибание рук в наклоне

Для выполнения упражнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. Выбор веса должен быть таким, чтобы можно было выполнить 10-12 повторов в 1 сете.

Обопритесь одной рукой и одноименным коленом о любую ровную поверхность.

Спина прямая и напряжена, также напрягите мышцы живота. Взгляд направлен в пол. Рука с гантелей согнута в локте.

Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Вы ни в коем случае не должны задираť руку вверх: плечо, локоть, кисть — на одной прямой линии. В самой верхней точке сделайте паузу и разверните кисть Ладонью вверх. Верните кисть в прежнее положение. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов — до 15.

Упражнение 2

Разгибание руки из-за головы

Для выполнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. На начальном этапе подбирайте вес так, чтобы выполнить 10—12 повторов в одном сете.

Сядьте прямо, напрягите мышцы пресса и спины. Возьмите гантель двумя руками за гриф поближе к верхнему блинчику, согните локти — это и будет ваше исходное положение. Медленно выжмите гантель вверх, над головой. Без паузы вернитесь в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а количество повторов — до 20. Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета, усложните выполнение: делайте движения одной рукой (как на рисунке). Отдыхайте между сетами 1-2 минуты.

Упражнение 3

Французский жим лежа

Упражнение аналогично предыдущему, с той лишь разницей, что выполнять его нужно лежа.

Примите положение лежа на полу или любой возвышенности, гантели держите прямыми руками над лицом (исходное положение).

Медленно согните руки в локтях и опустите ваятели за голову. Без паузы вернитесь в исходное положение. Если на начальном этапе вам сложно выполнять движение двумя гантелями, видоизмените упражнение: возьмите одну гантель двумя руками. Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета по 15 повторов в каждом, переходите

па вариант с двумя гантелями, постоянно увеличивая их вес. Отдыхайте между сетами 1-2 минуты.

Упражнение 4

Отжимания

К данному упражнению следует перейти, если только вам удастся с легкостью выполнять три предыдущих. В мире фитнеса данные отжимания с узкой постановкой рук считаются самыми грудными, но очень эффективными.

На начальном этапе отжимания следует выполнять, приняв упор па колени и прямые руки, и только после освоения этого варианта переходить к выполнению на прямых руках и ногах (как показано на рисунке). Примите упор лежа, ладони поставьте ближе, чтобы большие пальцы и указательные образовали ромб.

Напрягите мышцы живота и, медленно сгибая руки в локтях, опуститесь к полу — почти до касания носом. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас получится менее 5 раз. По мере развития силы вы сможете выполнять движения до 10-12, а затем и до 20 раз. Как только осилите 20 повторений, переходите к классическому варианту (с исходным положением — упор лежа на носки).

Данный комплекс упражнений идеально подходит тем, кого не устраивают задние поверхности рук (к стати самое неприятное для женщин место, ведь именно здесь жир откладывается охотнее всего).

Упражнение 5

Отведение руки в сторону

Лежа левым боком на любой наклонной поверхности (угол скамьи 45°), возьмите в правую руку гантель, левую руку согните в локте и положите под голову. Упритесь носками в пол, положив ногу на ногу. Правую руку вытяните так, чтобы она была параллельна корпусу, гантель касалась бедра, ладонь была направлена вниз. Из этого положения поднимите вверх руку с гантелью, выдержите паузу и вернитесь в исходное положение. Не поднимая плеча, перед каждым повтором соединяйте и опускайте лопатки. Поменяйте положение тела и рук и выполните упражнение в другую сторону.

Вес гантелей подбирайте в зависимости от своего уровня подготовки. На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте вес гантелей и варьируйте высокую нагрузку с низкой: на одной тренировке занимайтесь с отягощением 2 кг, на следующей — 4 кг.

Впишите: во избежание травм локтевого сустава, держите локоть рабочей руки слегка согнутым, не меняйте положения гантели, то есть не вращайте ее при подъеме — это снизит эффективность упражнения; не поднимайте руку слишком высоко; не пытайтесь использовать слишком высокое отягощение — перегрузите связки плечевого пояса и мышц. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.

Упражнение 6

Комбинированный подъем рук

Для упражнения вам понадобятся гантели весом 2—4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки.

Поставьте ноги па ширину плеч, руки с гантелями опущены вниз корпуса, ладони обращены внутрь. Напрягите мышцы пресса, это позволит позвоночнику принять естественный изгиб.

Соедините лопатки, поднимите гантели прямо перед собой до уровня плеч, затем опустите их к бедрам. Не задерживаясь, разведите руки в стороны также на высоту плеч.

Вернитесь в исходное положение и сделайте все заданные повторы.

На начальном этапе начните с 1—2 сетов по 8—10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов до 12. Затем постепенно увеличивайте вес отягощений. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.

Упражнение 7

Разведение рук (бабочка) согнувшись

Данное упражнение помогает не только укрепить мышцы плечевого пояса, но и спины.

Возьмите гантели и сядьте на край стула, колени должны быть согнуты и располагаться точно над лодыжками. Опустите плечи, напрягите пресс. Выполните наклон вперед от бедер, руки свободно опущены вниз, ладони направлены друг к другу, локти слегка согнуты. Соединяя лопатки, медленно разведите руки в стороны, затем также медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе возьмите гантели весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов — до 12. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.

Упражнение 8

Сгибание рук с гантелями на бицепс

Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки с гантелями свободно опущены вниз, ладони направлены вперед.

Слегка согните колени, напрягите пресс, расправьте грудь. Не смещая положение локтей, согните руки, медленно поднимите гантели.

Внимание: в верхней точке костяшки пальцев должны быть направлены вверх, а не к себе; внутренняя сторона предплечья прижата к бицепсу.

Прижимая локти к корпусу, медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов — до 15. Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.

Упражнение 9

Сгибание рук сидя

Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Упражнение идеально укрепляет мышцы плеч и бицепсы. Можно выполнять сидя на стуле или на фитболе. Сядьте на фитбол, колени согнуты, ноги на ширине плеч. Держа гантель в левой руке, наклоните корпус вперед и облокотитесь задней стороной плеча о внутреннюю поверхность бедра, ладонь свободно опущена вниз и направлена внутрь. Напрягите пресс, выпрямите спину, для опоры упритесь правой рукой в правое бедро. Сохраняя данное положение и не сгибая запястье, выполните подъем гантели к плечу. Медленно вернитесь в исходное положение. Сначала выполните все повторы одной рукой, затем — другой. Это и будет один сет. На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов — до 12. Отдыхайте 1—2 минуты между сетами.

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди

Упражнение 1.

Жим гантелей лежа на прямой скамье

Расположитесь на скамье, ступнями ног упритесь в поверхность пола. Лопатки сведены, выпрямленные руки располагаются над областью груди. Снаряды, при этом, необходимо удерживать прямым хватом. Локтевые суставы слегка согните, что позволит избежать травмирования и не переносить нагрузку на трехглавую мышцу. Теперь сделайте вдох и плавно опустите руки. Так, чтобы снаряды оказались на уровне груди. Выдыхая, поднимите гантели, возвращаясь в исходную позицию.

Упражнение 2

Разведение рук в стороны на прямой скамье

Примите горизонтальное положение, ногами упритесь в пол. Руки со снарядами поднимите вверх над грудью. Сделайте так, чтобы утяжелители слегка касались друг друга. Не забывайте — локтевые суставы должны быть немного согнуты, груз удерживается

нейтральным хватом. Вдыхая, медленно разведите конечности в стороны. В нижней точке плечи должны находиться немного ниже туловища. Но до состояния сильного дискомфорта в мышцах доводить не нужно. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Следом, освобождая легкие от воздуха, вернитесь в начальную позицию.

Упражнение 3.

Подъем снарядов на скамье с наклоном вверх

Теперь качаем грудные мышцы гантелями, изменив положение тренировочной скамьи. Угол наклона рекомендуется установить в 30-45 градусов, что позволит минимизировать работу дельт. Расположитесь на скамье. Следите за тем, чтобы поясница, спина и затылок были плотно прижаты к ее поверхности. Теперь переместите снаряды к области груди. Удерживайте их так, будто это гриф штанги. На выдохе плавно поднимите руки, но не сводите в верхней точке, снаряды не должны касаться друг друга. Делая вдох, вернитесь в исходную позицию.

Упражнение 4

Разведение рук на скамье с наклоном вверх

Для выполнения данного упражнения вновь предстоит установить спинку тренировочной скамьи под углом 30-45 градусов. Завершив регулировку, примите положение лежа. Ступнями ног упритесь в поверхность пола, спину, поясницу и затылок не забывайте прижимать к скамье. Удерживая гантели, поднимите руки вверх. Локтевые суставы должны быть слегка согнуты. Освобождая легкие от воздуха, медленно разведите конечности в стороны. Следите, чтобы лопатки оставались сведены, а локти были направлены вниз. В нижней точке вы ощутите, как растягиваются грудные мускулы (но болезненных ощущений быть не должно). На вдохе вернитесь в начальную позицию.

Упражнение 5

Жим гантелей лежа на скамье с наклоном вниз

Это упражнение ориентировано на проработку нижней области груди. При этом важно помнить — оно противопоказано людям с повышенным артериальным и внутричерепным давлением. Выполнять его следует только спортсменам с крепким здоровьем и хорошей физической формой. Для начала установите отрицательный угол наклона скамьи в 30 градусов. Разместитесь на ее поверхности, закрепившись носками ступней за специальные валики. Возьмите гантели (в данном случае неплохо воспользоваться помощью напарника, который подстрахует и подаст снаряды). Выдыхая, плавно поднимите руки вверх, чтобы утяжелители слегка коснулись друг друга. На вдохе опустите конечности вниз, до соприкосновения гантелей с плечами или грудной зоной.

Упражнение 6

Разведение снарядов на скамье с наклоном вниз

Еще одно упражнение на грудь с гантелями, которое строго противопоказано людям с повышенным давлением. Так как, в таком положении ощутимо возрастает нагрузка на сосуды головного мозга. Расположитесь на скамье с установленным отрицательным углом наклона в 30 градусов. Носками ступней зацепитесь за валики. Теперь возьмите снаряды (или воспользуйтесь помощью напарника) и поднимите руки вверх, не забывая держать локти слегка согнутыми. На вдохе плавно разведите конечности в стороны. Не торопитесь, ощутите как растягиваются грудные мышцы. Выдыхая, вернитесь в начальную позицию. Во время выполнения избегайте резких рывков.

Упражнение 7.

Пуловер

Выполнять его можно как вдоль, так и поперек тренировочной скамьи. Во втором случае поверхности лавки касается только верхняя область спины. Такая позиция способствует лучшему растяжению мускулатуры. Примите нужное положение (вдоль или поперек), в руки возьмите одну гантель и поднимите ее над грудью. Не забывайте держать локтевые суставы немного согнутыми. Не выпрямляйте конечности полностью, чтобы избежать травмирования. Теперь медленно опустите гантель за голову, делая глубокий

вдох. Выдержите паузу в несколько секунд и выдыхая, вернитесь в начальную позицию. Движение осуществляется за счет вращения рук в плечевых суставах.

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.

Упражнение 1

Тяга на одну ногу

Это упражнение развивает чувство равновесия.

Как выполнять:

- держа гирю в правой руке, встаньте, слегка согнув левую ногу
- наклонитесь вперед, сделайте выпад вперед правой ногой, пока гиря не опустится вниз, почти касаясь пола
- вытолкните себя левой пяткой вверх, чтобы вернуться в исходное положение

Упражнение 2

Румынская становая тяга

Это упражнение прорабатывает тазобедренный сустав, нижнюю часть спины, ягодичные мышцы и подколенные сухожилия.

Как выполнять:

- держа гирю в руках, встаньте так, чтобы ноги были на ширине бедер, колени слегка согнуты
- расположите гирю перед бедрами
- держа колени слегка согнутыми, отводите бедра назад, а верхнюю часть тела опускайте вперед, чтобы гиря касалась пола. Затем возвращайтесь на исходную позицию.

Упражнение 3

Боковой выпад

Данное упражнение развивает квадрицепсы, подколенные сухожилия и ягодичные мышцы.

Как выполнять:

- встаньте, расставив ноги на ширину бедер, руки сложите перед грудью
- сделайте большой шаг в сторону правой ногой, затем отведите бедра назад, согните правое колено и опускайте корпус, пока правое колено не образует угол 90 градусов.
- вернитесь в исходное положение

Упражнение 4

Наклон вперед

Это лучшее упражнение для бедер, которые также помогает укрепить другие мышцы верхней части тела.

Как выполнять:

- возьмите гантели в руки и встаньте, расставив ноги на ширину плеч
- делайте наклон вперед, чтобы ваше тело было параллельно полу, при этом руки с гантелями прижаты к бедрам
- поднимитесь, одновременно поднимая гантели над плечами. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Конькобежец

Это упражнение поможет задействовать мышцы всего тела.

Как выполнять:

- поставьте ноги на ширине плеч
- скрестите ноги, поместив левую за правой и согнув правое колено под прямым углом
- вытяните правую руку в сторону и перекиньте левую руку через правую ногу
- прыгайте на несколько сантиметров в разные стороны, меняя положение ног и рук.

Упражнение 6

Подъемы

Это упражнение для укрепления икроножных мышц.

Как выполнять:

- встаньте на одну ногу, другую ногу поднимите вверх
- встаньте прямо, втянув живот, мышцы пресса напряжены
- встаньте на цыпочки, не сгибая ноги в коленях
- задержитесь в таком положении на несколько секунд, напрягите икроножные мышцы. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7

Обратный выпад

Обратные выпады – безопасное упражнение на проработку ягодичных мышц и квадрицепсов.

Как выполнять:

- встаньте, расставив ноги на ширину бедер, держите гирию перед собой
- сделайте шаг назад правой ногой и согните оба колена, опускаясь вниз всем телом, пока левое колено не окажется под углом 90 градусов
- вернитесь в исходное положение

Упражнение 8

Шаг вперед

Это упражнение для ног развивает квадрицепсы.

Как выполнять:

- поставьте левую ногу на ступеньку или скамейку, а правую на пол
- отталкиваясь левой ногой, поднимитесь на скамейку обеими ногами
- поднимите правое колено вверх, пока оно не образует угол 90 градусов. Сделайте паузу, затем вернитесь к началу

Упражнение 9

Ягодичный мостик

Это упражнение укрепляет мышцы таза и пресса

Как выполнять:

- лягте на спину с согнутыми коленями, стопы на полу
- напрягите мышцы пресса, затем надавите на пятки и напрягите ягодицы, чтобы поднять бедра к потолку
- удерживайте положение в течение двух секунд, прежде чем опуститься в исходное положение

Упражнение 10

Присед у стены

Это упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра

Как выполнять:

встаньте спиной к стене, колени согнуты, бедра параллельны полу. Удерживайте это положение в течение 45 секунд.

Упражнение 11

Упражнение на бедра

Это упражнение для подколенных сухожилий, нижнего пресса и внутренней поверхности бедра.

Как выполнять:

- лягте на спину, согнув колени и поставив ступни на пол
- поднимите правую ногу вверх, держа бедра вместе, и вытяните ногу к потолку
- медленно опустите правую ногу в правую сторону, насколько это возможно, не отрывая бедра и нижнюю часть спины от пола.

Упражнение 12

Высокие выпады

Это упражнение помогает укрепить мышцы ног

Как выполнять:

- встаньте лицом к скамейке (или к тумбе для запрыгиваний), держа руки на бедрах
- в прыжке поставьте левую ногу на скамейку, затем поменяйте ноги и сделайте прыжок правой ногой. Чередуйте ноги быстро.
- убедитесь, что вы держите спину прямо и не заваливаетесь в стороны

Упражнение 13

Прыжки

Это упражнение помогает задействовать ваши мышечные волокна.

Как выполнять:

- встаньте, расставив ноги на ширину бедер, руки вытянуты перед грудью
- согните колени, а затем прыгайте так высоко, как сможете
- мягко приземляйтесь на подушечки стоп и сразу же переходите к следующему прыжку

Упражнение 14

Приседания

Это упражнение помогает укрепить икроножные мышцы.

Как выполнять:

- поставьте ноги на ширину плеч, носки вывернуты наружу, руки на бедрах
- приседайте, пока ваши бедра не будут параллельны полу
- оставаясь на корточках, оторвите обе пятки от пола и удерживайте положение в течение двух секунд

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины

Упражнение 1

Мостик бедрами.

Это упражнение помогает устранить негативные последствия постоянного пребывания в сидячем положении. Оно растягивает мышцы бедер и стабилизирует позвоночник, в особенности поясничный его отдел. Также оно замечательно прорабатывает мышцы пресса. Для выполнения упражнения нужно лечь на спину, согнуть ноги. Стопы должны быть прижаты к полу и находиться на расстоянии ширины бедер. Руки расслабьте, положите их вдоль туловища. Напрягите мышцы ягодиц и поднимите бедра вверх, отрывая от пола таз. Следите за тем, чтоб тело между коленями и плечами составляло прямую линию. В таком положении нужно зафиксироваться на несколько секунд и плавно опуститься на пол. Делается упражнение 12-13 раз.

Упражнение 2

«Собака и птица»

Это упражнение, укрепляющее спину, поддерживает мышцы в тонусе, улучшает координацию, благотворно влияет на позвоночник. Начинать выполнение упражнения нужно на четвереньках, в собачей позиции. Колени должны располагаться шире бедер, руки ладонями нужно прижать к полу, расположить их на ширине плеч. Затем напрягите мышцы живота и втяните живот, чтоб спина не сгибалась и бедра не двигались. Теперь нужно встать в позу «птицы» – вытянуть вперед правую ногу и левую руку. Задержитесь в таком положении столько, сколько можете, хотя бы на пару секунд. Затем смените ногу и руку. Повторите упражнение 5-6 раз.

Упражнение 3

Боковая планка

Эта вариация планки позволяет улучшить выносливость и укрепить мышцы спины и шеи, стабилизирует позвонки и защищает человека от перегрузок. Нужно лечь на бок, тело вытянуть в прямую линию. Локтями упритесь в пол. Обращайте внимание, чтобы локоть располагался четко под вашим плечом. Напрягая мышцы живота, оторвите от пола бедра. Шею вытяните в одну линию позвоночника. В таком положении задержитесь на 20-40 секунд. Затем перевернитесь и повторите то же самое для другой стороны. Можно удерживать тело не на локте, а на ладони

Упражнение 4

Выпады

Выпады помогают улучшить координацию и стабилизируют мышцы, тем самым помогая сохранить здоровье позвоночника при ходьбе, беге и других физических нагрузках. Немного напрягая мышцы живота, шагните вперед правой ногой. Руки поместите на бедра. Шаг должен быть довольно большим. Ногу согните под прямым углом, бедро должно быть параллельно полу. Повторите упражнение 8-10 раз. Для усложнения нагрузки можно выполнять упражнения с гантелями для укрепления мышц спины – так выпады станут тяжелее и эффективнее. Также можно чередовать классические выпады вперед и диагональные выпады.

Упражнение 5

Гиперэкстензия на фитболе.

Многие упражнения на фитболе помогают укрепить спину, и одно из них – это гиперэкстензия, для которой потребуется этот гимнастический мяч. Все просто. Нужно

лечь на фитбол, завести руки за голову и наклониться вниз, растянув мышцы спины. Затем нужно подняться вверх и повторить упражнение несколько раз.

Упражнение 6

Классическая гиперэкстензия

Гиперэкстензия в классическом варианте выполняется так же, как и на фитболе, но угол наклона немного меняется, что помогает сместить нагрузку. В тренажерном зале для гиперэкстензии представлен специальный тренажер, в домашних же условиях можно выполнять упражнение на полу.

Упражнение 7

Сарпасана (поза змеи)

Отличное профилактическое упражнение для проработки спины, пришедшее из йоги. Нужно удерживать вместе ноги и максимально сильно потянуться вверх плечами.

Упражнение 8

Поясничные скручивания

Скручивания в пояснице схожи с методикой, применяемой мануальными терапевтами, однако оно безопаснее и не требует усилий со стороны. Выполняя его, старайтесь не отрывать от пола плечи, а дотронуться до противоположной стороны коленом.

Упражнение 9

Растягивание на фитболе

Еще одно упражнение, которое требует наличия фитбола. Оно выполняется достаточно просто: нужно лечь на фитбол животом и расслабить мышцы спины. В таком положении задержитесь, насколько можете.

Упражнение 10

Удержание ног в статике. Очень простое упражнение для укрепления спины. Ноги нужно разместить выше спины, чтобы ускорить кровообращение в нижней ее части и снять имеющиеся боли и напряжение

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Упражнение 1

Скручивание

Это стандартное упражнение на пресс. Именно во время выполнения скручиваний включаются в работу прямая мышца брюшного пресса (она отвечает за кубики на животе), большая грудная мышца, наружные и внутренние косые, а также поперечные мышцы брюшного пресса.

Выполнение. Следите за тем, чтобы средняя и нижняя части спины были прижаты к полу. Таким образом вы избегаете подключения к работе сгибающих мышц бедра. Руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъеме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении.

Упражнение 2

Ножницы.

Это упражнение направлено на проработку нижнего пресса (абдоминальной части). Мышцы, задействованные при выполнении этого упражнения: подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции, портняжная мышца, прямая мышца бедра, длинная и короткая приводящие мышцы, гребенчатая мышца, прямые, косые и поперечные мышцы живота, квадрицепсы.

Выполнение. Лечь на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вам сложно держать ноги

на таком уровне, поднимите их немного выше. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.

Выполните три подхода по 30 секунд каждый.

Упражнение 3

Водолаз

Это упражнение также направлено на проработку нижнего пресса (абдоминальной части). Мышцы, задействованные при выполнении этого упражнения: подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции, портняжная мышца, прямая мышца бедра, длинная и короткая приводящие мышцы, гребенчатая мышца, прямые, косые и поперечные мышцы живота, квадрицепсы.

Выполнение Лечь на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполняйте шагающие движения с небольшой амплитудой. Носки должны быть натянуты на себя, поясница прижата к полу. Чем ниже опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вы чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше и зафиксируйте это положение. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.

Выполните три подхода по 30 секунд каждый.

Упражнение 4

Скручивание с поднятыми ногами

Во время выполнения этого упражнения работают прямая мышца брюшного пресса, наружная косая мышца, квадрицепсы и напрягатель широкой фасции (мышцы бедра). Это упражнение скорее направлено на сжигание жира, а не на проработку рельефа.

Выполнение. Лечь на пол, поднимите согнутые в коленях ноги (угол должен быть 90 градусов), руки вытяните перед собой. Поднимите верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперед. На подъеме делайте выдох, в нижнем положении — вдох. Старайтесь не отрывать поясницу от пола и не опускать ноги. Следите за тем, чтобы подбородок не прижимался к шее.

Более простой вариант выполнения этого упражнения — руки скрещены и лежат на груди. Более сложный — руки заведены за голову или находятся у висков.

Выполните три подхода по 10 раз.

Упражнение 5

Махи с согнутой ногой

Во время выполнения этого упражнения основная нагрузка направлена на косые мышцы живота, но также работают прямая мышца брюшного пресса, квадрицепсы и напрягатель широкой фасции (мышцы бедра).

Выполнение. Лягте на пол, руки заведите за голову, ноги согните в коленях. Стопы должны упираться в пол. Выполните скручивание, во время которого правый локоть тянется за левое колено к середине бедра, а колено стремится к локтю. Во время выполнения упражнения старайтесь поднять верхнюю часть тела так, чтобы лопатки оторвались от пола. Поясница должна быть прижата к полу. Не прижимайте подбородок к шее и не тяните себя вверх с помощью рук. При скручивании выполните выдох, в исходном положении — вдох.

Чем ближе стопы расположены к тазу, тем больше нагрузка.

Более простой вариант выполнения этого упражнения — нерабочая рука вытянута в сторону (образует с плечевым поясом прямую линию) и прижата к полу. Это даст вам дополнительную опору во время скручивания.

Выполните по 30 повторений на каждую ногу.

Упражнение 6

Велосипед

Во время выполнения этого упражнения работают прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота, а также мышцы ног и ягодиц (большая ягодичная мышца).

Выполнение. Лягте на пол, руки заведите за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. При этом приподнимите верхнюю часть тела, стараясь оторвать лопатки от пола. Поочерёдно тянитесь правым локтем к левому колену, левым локтем к правому колену. Упражнение можно выполнять в любом темпе. Старайтесь не прижимать подбородок к груди и не тяните голову вверх руками. Не забывайте правильно дышать: выдох должен приходиться на каждое скручивание.

Выполните три подхода по 20 раз.

Упражнение 7

Планка «Пила»

Во время выполнения этого упражнения в работу включаются мышцы кора (прямая и поперечные мышцы живота, разгибатель спины, трапециевидная мышца, бицепсы и грудные мышцы), ягодицы и мышцы ног (бёдра и икры).

Выполнение. Встаньте в планку с упором на предплечья. Локти должны быть расположены ровно под плечами, живот втянут (пупок подтягивается к копчику), спина ровная (прогибов в пояснице быть не должно). В этом положении раскачивайтесь с небольшой амплитудой. При движении вперёд плечи должны оказаться перед локтями, а при движении назад быть за локтями. Следите за тем, чтобы спина с ногами постоянно образовывали прямую линию (без прогибов или, наоборот, дуги в пояснице).

Выполняйте упражнение в течение одной минуты.

4.5. Контрольных нормативов (тестов) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной учебной группы

Тема 1. Легкая атлетика

Контрольные нормативы (тесты) по легкой атлетике и общей физической

подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	4.5	4.7	4.9
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	8.4	8.6	8.8
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10			
5	Бег 1000 м (мин.сек)				4.02	4.16	4.31
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	12.00	12.35	13.10
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	12.2	12.5	12.8
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	250	240	230
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	140	130	120
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	15	12	9
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40			
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)				10	7	5
13	Наклон вперед	25	20	15			
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
15	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34	32	30	20	18	16

**Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических
упражнений и гимнастических снарядов.**

Контрольные нормативы (тесты) по гимнастике

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13-15	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	12	10	8
3	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4	Пряжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин; кол-во раз	140	130	120	140	120	110
5	Комплекс гимнастических упражнений: два кувырка вперед; один кувырок назад; стойка на лопатках; перекат; мостик из положения лежа; стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Тема 3. Спортивные игры.

Контрольные нормативы (тесты) по волейболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
2.	Передачи мяча снизу над собой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом, расстояние между игроками 3 м.; кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность; кол-во раз	5-4	3	2	4	3	2
5.	Метание набивного мяча (медицинбола вес-1 кг.) из положения сидя ноги врозь, 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	16	18	20	20	22	23

Контрольные нормативы (тесты) по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Комплект тестов для контроля физической подготовленности студентов медицинской группы.

№ п/ п	Физич еские способ ности	Контр ольное упраж нение (тест)	Во зра ст, ле т	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ые	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
2	Координаци онные	Челноч ный бег 3*10 м, с	16 17	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
3	Скоростно- силовые	Прыжк и в длину с места, см	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

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
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, 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
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

Дополнительные контрольные нормативы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4.5	4.7	4.9	5.0	5.2	5.4
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	7,3	7,7	8,2	8,4	9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	210	200	170	160	150
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9-12	5	20	14	7

5	Силовые	Приседание на одной ноге с опорой о стену (правая, левая), кол-во раз	10/10	8/8	6/6	8/8	6/6	5/5
---	---------	---	-------	-----	-----	-----	-----	-----