**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**
**Факультет среднего профессионального образования**

**«УТВЕРЖДАЮ»:**
Заместитель декана по учебной работе
_____ /В.. А. Махутова/
«__04__» __03__ 2021 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

# ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|---|---|
| Специальность | 40.02.01 Право и организация социального обеспечения |
| Квалификация | Юрист |
| Форма обучения | Очная |
| Год набора | 2021 |

Составитель: Константинов Р.В., преподаватель

2021 г.

Фонд оценочных средств разработан на основании рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и является частью ОП СПО-ППССЗ.

Составитель:
Константинов Роман Владимирович, преподаватель

Фонд оценочных средств одобрен на заседании цикловой комиссии
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от «25» 02 2021 г.

Председатель ЦК _____ /Л.С. Муфазалова/

Содержание

1 Паспорт фонда оценочных средств ..... 4
2 Контрольно-оценочные средства текущего контроля ..... 6
3 Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации ..... 6
4 Информационное обеспечение обучения ..... 11
Приложение А Контрольно-измерительный материал текущего контроля по дисциплине ..... 13
Приложение В Перечень вопросов для подготовки к зачёту ..... 15
Приложение С Задания для подготовки к зачёту ..... 16
Приложение D Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации ..... 18

## 1 Паспорт фонда оценочных средств

По учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 40.02.01 Право и организация социальное обеспечение.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социальное обеспечение

умениями:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знаниями:

З.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Формами промежуточной аттестации по учебной дисциплине является:

3,4,5,6 семестры – дифференцированный зачет.

Перечень объектов контроля, форм контроля и показателей оценки по дисциплине приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень результатов обучения, контрольно-оценочных средств и показателей оценки

| Результаты обучения | | Основные показатели оценки результата | Наименование раздела (темы) | Наименование контрольно-оценочного средства | |
|---|---|---|---|---|---|
| ПК, ОК (код) | (освоенные умения, усвоенные знания) | | | Для текущего контроля | Для промежуточной аттестации |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 | У.1. З.1. З.2.. | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения мето- | Легкая атлетика. Спортивные игры. ОФП | Практическая работа №1-28 Внеаудиторная самостоятельная работа №1-25 | Контрольные нормативы (приложение D) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | дико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах и зачетах. | | Сдача контрольных нормативов | |
| ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 | У.1. З.1. З.2 | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах и зачетах. | Легкая атлетика. Спортивные игры. ОФП | Практическая работа №1-28 Внеаудиторная самостоятельная работа №1-25 Сдача контрольных нормативов | Контрольные нормативы (приложение D) |
| ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 | У.1. З.1 З.2 | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учеб- | Легкая атлетика. Спортивные игры. ОФП | Практическая работа №1-28 Внеаудиторная самостоятельная работа №1-25 Сдача контрольных нормативов | Контрольные нормативы (приложение D) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | но-тренировочного занятия; тестовых заданий и учеб-ных нормативов на контрольных работах и зачетах. | | | |

## 2 Контрольно-оценочные средства текущего контроля

Контрольно-оценочные средства (далее КОС) текущего контроля включают:

1. Практические работы по дисциплине (Методические рекомендации по выполнению практических работ)
2. Внеаудиторные самостоятельные работы (Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ)
3. Контрольно-измерительный материал (далее КИМ) (Приложение А)

## 3 Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

3.1 КОС промежуточной аттестации 3 семестра в форме дифференцированного зачёта включают:
1. Перечень вопросов для подготовки к зачету (Приложение В).
2. Задания для подготовки к зачету (Приложение С).
3. Контрольно-измерительные материалы (контрольные нормативы) (Приложение D).

**Условия выполнения задания на зачете:**
1. Инструкция по выполнению: в конце 3 семестра учащиеся в спортивном зале сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП), в него входит: прыжки через планку (за 30 секунд учитывается количество раз), поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (пресс за 30 секунд учитывается количество раз), челночный бег 4*10 (учитывается время), прыжок в длину с места (учитывается расстояния), подтягивание на перекладине юноши (учитывается количество раз) вис на перекладине девушки (учитывается время).
2. Деление на подгруппы нет.
3. Время выполнения: 4 часа.
4. Используемое оборудование: планка, гимнастический мат, эстафетные палочки, свисток, секундомер, спортивная площадка.
5. Критерии оценки: учащиеся по пяти видам ОФП должны набрать баллы:
- оценка «отлично» - 75-85б;
- оценка «хорошо» - 65-75б;
- оценка «удовлетворительно» - 55-65б;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 55б.

3.2 КОС промежуточной аттестации 4 семестра в форме дифференцированного зачёта включают:

1. Перечень вопросов для подготовки к зачету (Приложение В).
2. Задания для подготовки к зачету (Приложение С).
3. Контрольно-измерительные материалы (контрольные нормативы) (Приложение D).

**Условия выполнения задания на зачете:**
1. Инструкция по выполнению: в 4 семестре учащиеся сдают контрольные нормативы по спортивным играм (волейбол, баскетбол).
2. Деление на подгруппы нет.
3. Время выполнения: 4 часа.
4. Используемое оборудование: спортивная площадка для волейбола и баскетбола, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, секундомер.
5. Критерии оценки:
Зачетные упражнения по технике игры в волейбол
1. Верхняя передача над собой
оценка «отлично» – 22 раз,
оценка «хорошо» – 18 раз,
оценка «удовлетворительно» – 14 раз,
оценка «неудовлетворительно» - менее 14 раз.
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров
оценка «отлично» – 27 передач,
оценка «хорошо» – 22 передач,
оценка «удовлетворительно» – 17 передач,
оценка «неудовлетворительно» - менее 17 передач.
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку
оценка «отлично» – 7 попаданий,
оценка «хорошо» – 5 попадания,
оценка «удовлетворительно» – 3 попадания,
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 попаданий.
Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол:
1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.
оценка «отлично» – 19 раз,
оценка «хорошо» – 18 раз,
оценка «удовлетворительно» – 17 раз,
оценка «неудовлетворительно» - менее 17 раз.
2. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз
оценка «отлично» – 8 попаданий,
оценка «хорошо» – 7 попаданий,
оценка «удовлетворительно» – 6 попаданий,
оценка «неудовлетворительно» - менее 6 попаданий.
3. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.

оценка «отлично» – 6 попаданий,
оценка «хорошо» – 5 попаданий,
оценка «удовлетворительно» – 4 попаданий,
оценка «неудовлетворительно» - менее 4 попаданий.

3.3 КОС промежуточной аттестации 5 семестра в форме дифференцированного зачёта включают:
1. Перечень вопросов для подготовки к зачету (Приложение B).
2. Задания для подготовки к зачету (Приложение C).
3. Контрольно-измерительные материалы (контрольные нормативы) (Приложение D).

**Условия выполнения задания на зачете:**
1. Инструкция по выполнению: в конце 5 семестра учащиеся в спортивном зале сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП), в него входит: прыжки через планку (за 30 секунд учитывается количество раз), поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (пресс за 30 секунд учитывается количество раз), челночный бег 4*10 (учитывается время), прыжок в длину с места (учитывается расстояния), подтягивание на перекладине юноши (учитывается количество раз) вис на перекладине девушки (учитывается время).
2. Деление на подгруппы нет.
3. Время выполнения: 4 часа.
4. Используемое оборудование: планка, гимнастический мат, эстафетные палочки, свисток, секундомер, спортивная площадка.
5. Критерии оценки: учащиеся по пяти видам ОФП должны набрать баллы:
- оценка «отлично» - 85-90б;
- оценка «хорошо» - 75-85б;
- оценка «удовлетворительно» - 65-75б;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 65б.

3.4 КОС промежуточной аттестации 6 семестра в форме дифференцированного зачёта включают:
1. Перечень вопросов для подготовки к зачету (Приложение B).
2. Задания для подготовки к зачету (Приложение C).
3. Контрольно-измерительные материалы (тесты, билеты, структура портфолио при необходимости) (Приложение D).

**Условия выполнения задания на зачете:**
1. Инструкция по выполнению: в 6 семестре учащиеся сдают контрольные нормативы по спортивным играм (волейбол, баскетбол).
2. Деление на подгруппы нет.
3. Время выполнения: 4 часа.

4. Используемое оборудование: спортивная площадка для волейбола и баскетбола, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, секундомер.
5. Критерии оценки:
Зачетные упражнения по технике игры в волейбол
1. Верхняя передача над собой
оценка «отлично» – 24 раз,
оценка «хорошо» – 20 раз,
оценка «удовлетворительно» – 18 раз,
оценка «неудовлетворительно» - менее 16 раз.
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров
оценка «отлично» – 29 передач,
оценка «хорошо» – 25 передач,
оценка «удовлетворительно» – 21 передач,
оценка «неудовлетворительно» - менее 19 передач.
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку
оценка «отлично» – 7 попаданий,
оценка «хорошо» – 5 попадания,
оценка «удовлетворительно» – 3 попадания,
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 попаданий.
Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол:
1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.
оценка «отлично» – 20 раз,
оценка «хорошо» – 19 раз,
оценка «удовлетворительно» – 18 раз,
оценка «неудовлетворительно» - менее 17 раз.
2. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз
оценка «отлично» – 9 попаданий,
оценка «хорошо» – 8 попаданий,
оценка «удовлетворительно» – 7 попаданий,
оценка «неудовлетворительно» - менее 6 попаданий.
3. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.
оценка «отлично» – 7 попаданий,
оценка «хорошо» – 6 попаданий,
оценка «удовлетворительно» – 5 попаданий,
оценка «неудовлетворительно» - менее 4 попаданий.

## 4 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489849#page/1

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-491233#page/1

Дополнительная литература:

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624

4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : многопользовательский доступ электронный // Электронный многопользовательский доступ ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205

5. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104898

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/read?id=377108

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО /

И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/11676
8. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1

**Российские электронные ресурсы и базы данных**

1. Электронная библиотека ИРНИТУ http://elib.istu.edu/
2. Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/
3. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
4. Электронная библиотека «Академия»: https://academia-library.ru/
5. Электронно-библиотечная система «Znanium.com»: http://znanium.com/
6. Электронно-библиотечная система «PRORFобразование»: http://profspo.ru/

**Зарубежные электронные научные журналы и базы данных**

1. База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): https://experiments.springernature.com/
2. Wiley Online Library: http://onlinelibrary.wiley.com/

**Локальные базы данных**

(*доступ из читальных залов библиотеки университета*)

1. Виртуальный читальный зал Президентской библиотеки им. Б.Н.Ельцина
2. Национальная электронная библиотека
3. Электронная справочная система «КонсультантПлюс»

**Приложение А**

**Контрольно-измерительный материал текущего контроля по дисциплине**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**КИМ** (контрольные тесты по физической подготовке)

1. Инструкция по выполнению:
2. Место выполнения задания: стадион, спортивный зал.
3. Максимальное время выполнения задания:4 часа.
4. Используемое оборудование: стадион, спортивный зал, секундомер, перекладина, гимнастический мат.
5. Критерии оценки:

Бег 100 метров:
Юноши:
оценка «отлично» – 13,8 секунд,
оценка «хорошо» – 14,7 секунд,
оценка «удовлетворительно» – 15 секунд,
оценка «неудовлетворительно» - более 15 секунд.
Девушки:
оценка «отлично» – 16,4 секунд,
оценка «хорошо» – 17,2 секунд,
оценка «удовлетворительно» – 17,8 секунд,
оценка «неудовлетворительно» - более 17,8 секунд.
Бег 500 метров девушки:
оценка «отлично» – 1,56 минут,
оценка «хорошо» – 2,06 минут,
оценка «удовлетворительно» – 2,16 минут,
оценка «неудовлетворительно» - более 2,16 минут.
Бег 1000 метров юноши:
оценка «отлично» – 3,30 минут,
оценка «хорошо» – 3,45 минут,
оценка «удовлетворительно» – 4,10 минут,
оценка «неудовлетворительно» - более 4,10 минут.
Юноши – подтягивание на перекладине:
оценка «отлично» – 10 раз,
оценка «хорошо» – 8 раз,
оценка «удовлетворительно» – 6 раз,
оценка «неудовлетворительно» - менее 6 раз.
Девушки – вис на перекладине:
оценка «отлично» – 35 секунд,
оценка «хорошо» – 32 секунды,
оценка «удовлетворительно» – 29 секунд,
оценка «неудовлетворительно» - менее 29 секунд.

Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (пресс кол-во раз 30 сек):
Юноши:
оценка «отлично» – 30 раз,
оценка «хорошо» – 28 раз,
оценка «удовлетворительно» – 26 раз,
оценка «неудовлетворительно» - менее 26 раз.
Девушки:
оценка «отлично» – 28 раз,
оценка «хорошо» – 26 раз,
оценка «удовлетворительно» – 24 раза,
оценка «неудовлетворительно» - менее 24 раз.

**Приложение В**

Перечень вопросов для подготовки к зачету.

Написать презентации по одной из выбранных тем:

1. История игры баскетбол.
2. Виды массажа.
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
4. Влияние физических упражнений на мышцы.
5. История игры волейбол.
6. Закаливание.
7. Здоровый образ жизни.
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
11. Организация физического воспитания.
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
13. Питание спортсменов.
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
15. Развитие быстроты.
16. Развитие двигательных способностей.
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы.
18. Развитие силы и мышц.
19. Развитие экстремальных видов спорта.
20. Роль физической культуры.
21. Спорт высших достижений.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика.
23. Физическая культура и физическое воспитание.
24. Физическое воспитание в семье.
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

**Приложение С**

Контрольные тесты
оценки физической подготовленности студентов.

| № | Вид упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. | 100 м | 5 | 13,8 | 16,4 | 13,6 | 16,3 | 13,4 | 16,1 |
| | | 4 | 14,7 | 17,2 | 14,6 | 17,2 | 14,5 | 17,0 |
| | | 3 | 15,0 | 17,8 | 14,9 | 17,7 | 14,8 | 17,6 |
| 2. | 500 м | 5 | | 1.56 | | 1.53 | | 1.53 |
| | | 4 | | 2.06 | | 2.06 | | 2.03 |
| | | 3 | | 2.16 | | 2.16 | | 2.13 |
| 3. | 1000 м | 5 | 3.30 | | 3.25 | | 3.20 | |
| | | 4 | 3.45 | | 3.40 | | 3.35 | |
| | | 3 | 4.10 | | 4.05 | | 4.00 | |
| 4. | 3000 м | 5 | 13.20 | | 13.20 | | 13.00 | |
| | | 4 | 14.20 | | 14.20 | | 14.00 | |
| | | 3 | 15.20 | | 15.20 | | 15.00 | |
| 5. | Прыжки в длину с места | 5 | 2.30 | 1.90 | 2.30 | 1.90 | 2.30 | 1.90 |
| | | 4 | 2.20 | 1.75 | 2.15 | 1.75 | 2.20 | 1.75 |
| | | 3 | 2.10 | 1.60 | 2.10 | 1.60 | 2.10 | 1.60 |
| 6. | Юноши – подтягивание на перекладине, девушки – вис на перекладине | 5 | 10 | 30 с | 12 | 35 с | 14 | 45 с |
| | | 4 | 8 | 25 с | 10 | 30 с | 12 | 35 с |
| | | 3 | 6 | 20 с | 8 | 25 с | 10 | 30 с |
| 7. | Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 1мин.) | 5 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| | | 4 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| | | 3 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 8. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: юноши - на полу, девушки – на скамейке | 5 | 35 | 10 | 40 | 12 | 45 | 15 |
| | | 4 | 30 | 8 | 35 | 10 | 40 | 12 |
| | | 3 | 25 | 6 | 30 | 8 | 35 | 10 |
| 9. | Подъем ног в угол из положения – вис на гимнастической стенке | 5 | 15 | 12 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| | | 4 | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 | 10 |
| | | 3 | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| 10. | Прыжки через скакалку ( кол-во за 30 секунд) | 5 | 65 | 65 | 70 | 70 | 75 | 75 |
| | | 4 | 63 | 63 | 68 | 68 | 73 | 73 |
| | | 3 | 60 | 60 | 63 | 63 | 70 | 70 |

**Приложение D**

## Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации

| очки | прыжки ч\з планку | пресс | челночный бег (сек) | прыжок в длину с места | вис (подтягивание) | | очки |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дев. (сек) | юн. (раз) | |
| **30** | 80 | 44 | 8,5 | 280 | 1,08 | 34 | **30** |
| **29** | 79 | 43 | 8,6 | 275 | 1,06 | 33 | **29** |
| **28** | 78 | 42 | 8,7 | 270 | 1,04 | 32 | **28** |
| **27** | 77 | 41 | 8,8 | 265 | 1,02 | 31 | **27** |
| **26** | 76 | 40 | 8,9 | 260 | 1,00 | 30 | **26** |
| **25** | 75 | 39 | 9,0 | 255 | 58 | 29 | **25** |
| **24** | 74 | 38 | 9,1 | 250 | 56 | 28 | **24** |
| **23** | 73 | 37 | 9,2 | 245 | 54 | 27 | **23** |
| **22** | 72 | 36 | 9,3 | 240 | 52 | 26 | **22** |
| **21** | 71 | 35 | 9,4 | 235 | 50 | 25 | **21** |
| **20** | 70 | 34 | 9,5 | 230 | 48 | 24 | **20** |
| **19** | 69 | 33 | 9,6 | 225 | 46 | 23 | **19** |
| **18** | 68 | 32 | 9,7 | 220 | 44 | 22 | **18** |
| **17** | 67 | 31 | 9,8 | 215 | 42 | 21 | **17** |
| **16** | 66 | 30 | 9,9 | 210 | 40 | 20 | **16** |
| **15** | 65 | 29 | 10 | 205 | 38 | 19 | **15** |
| **14** | 64 | 28 | 10,1 | 200 | 36 | 18 | **14** |
| **13** | 63 | 27 | 10,2 | 195 | 34 | 17 | **13** |
| **12** | 62 | 26 | 10,3 | 190 | 32 | 16 | **12** |
| **11** | 61 | 25 | 10,4 | 185 | 30 | 15 | **11** |
| **10** | 60 | 24 | 10,5 | 180 | 28 | 14 | **10** |
| **9** | 58 | 23 | 10,6 | 175 | 26 | 13 | **9** |
| **8** | 56 | 22 | 10,7 | 170 | 24 | 12 | **8** |
| **7** | 54 | 21 | 10,8 | 165 | 22 | 11 | **7** |
| **6** | 52 | 20 | 10,9 | 160 | 20 | 10 | **6** |
| **5** | 50 | 19 | 11 | 155 | 18 | 9 | **5** |
| **4** | 48 | 18 | 11,1 | 150 | 16 | 8 | **4** |
| **3** | 46 | 17 | 11,2 | 145 | 14 | 7 | **3** |
| **2** | 44 | 16 | 11,3 | 140 | 12 | 6 | **2** |
| **1** | 42 | 15 | 11,4 | 135 | 10 | 5 | **1** |