

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Захарина Любовь Васильевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.07.2021 12:52:59  
Уникальный программный ключ:  
32829db09f9fa4bb1dde1b054a8ebef344ce8798



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**САХАЛИНСКОЕ ВЫСШЕЕ МОРСКОЕ УЧИЛИЩЕ имени Т.Б. Гуженко**  
– ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.05 Физическая культура**

(индекс и название учебной дисциплины согласно учебному плану)

по специальностям 26.02.03 Судовождение (базовая и углубленная подготовка)  
26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(шифр в соответствии с ОКСС и наименование)

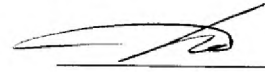
Холмск  
2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания цикловой  
комиссии  
общеобразовательных  
дисциплин  
от 01. сентября 2020 г.

№ 1  
Председатель

 М. Б. Володина

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по  
учебной и воспитательной  
работе

 С. В. Бернацкая

04.09.2020 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе ФГОС среднего общего (полного) образования, утверждённого Министерством образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 РФ, и рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», утверждённой директором филиала в 2020 году.

Год начала подготовки -2020.

Разработчик: Кашапов О. Б., преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура» Сахалинского высшего морского училища им. Т.Б. Гуженко – филиала МГУ им. адм. Г. И. Невельского

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)<sup>1</sup></b>
<b>освоенные умения</b>
– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
<b>усвоенные знания</b>
– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У 2 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений практические задания	
У 3 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Комплексы упражнений практические задания	
У 4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практические задания	
З 1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
З 2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
З 3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания								
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО			
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел 5. Лыжная подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел 7 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО			
Раздел 8 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ
Раздел 9 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

**5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания								
	31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У6
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		
<i>Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 3. Теоретическая часть</i>	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3						
<i>Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3	
<i>Раздел 5. Лыжная подготовка</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		
<i>Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)</i>					ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3		ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3
<i>Раздел 7 Теоретическая часть</i>	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4						
<i>Раздел 8 Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4		ДЗ №2 ДЗ №4	
<i>Раздел 9 Легкая атлетика</i>				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4		

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №3

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №4

## **6. Структура контрольного задания**

### **6.1. Пакет экзаменатора**

#### **Дифференцированный зачет №1**

##### **Выполните тестовое задание**

##### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

##### **1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

##### **2. Длина дистанции марафонского бега равна.....**

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м;

##### **3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?**

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м;

##### **4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м;

##### **5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

##### **6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

- а) сильное отталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища;

##### **7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...**

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

##### **8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед – вверх;

**9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег «самоварчиком» приводит к:**

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;

**10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:**

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;

### **ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

- 1. б
- 2. в
- 3. а
- 4. в
- 5. б
- 6. в
- 7. б
- 8. а
- 9. в
- 10. а



## Дифференцированный зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

**1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...**

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

**2. Строевые упражнения служат...**

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

**3. Дистанцией называется...**

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

**4. Интервал- это...**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

**32. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**

- а) не менее 1 м;
- б) не менее 1,5 м;
- в) не менее 2 м.

**33. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

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

**34. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

**35. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев.**

**Каковы правильные действия травмированного игрока?**

- а) продолжить тренировку до конца;
- б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
- в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

**36. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

- а) в сторону кольца соперника;

- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

### **ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

- 1. а
- 2. б
- 3. а
- 4. б
- 5. в
- 32. а
- 33. а
- 34. в
- 35. в
- 36. б

## Дифференцированный зачет №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

**1. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

**2. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м.

**3. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

**4. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**5. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

**6. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**7. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**8. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**9. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) двух партий;
- б) трех партий;

в) пяти партий.

**10. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

а) до 15 очков;

б) до 20 очков;

в) до 25 очков;

### **ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

1. а

2. а

3. в

4. а

5. б

6. б

7. б

8. а

9. в

10. а

## Дифференцированный зачет №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:
  - а) 10м;
  - б) 20м;
  - в) 15м.
2. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?
  - а) метром;
  - б) ступнями;
  - в) беговыми шагами.
3. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
  - а) бег на короткие дистанции;
  - б) бег на средние дистанции;
  - в) бег на длинные дистанции.
4. Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:
  - а) выносливости;
  - б) быстроты;
  - в) координации движений.
5. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:
  - а) упражнения с отягощениями;
  - б) пробегание коротких отрезков;
  - в) большое количество общеразвивающих упражнений.
6. Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
  - а) наложение холода;
  - б) наложение тугой повязки;
  - в) согревание повреждение места.
7. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...
  - а) во второй половине дня;
  - б) сразу после еды;
  - в) через 1- 2 часа после еды.
8. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:
  - а) разрешается дополнительный бросок;
  - б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**9. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**10. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:**

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

### **ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

1. б

2. б

3. в

4. б

5. б

6. в

7. б

8. в

9. в

10.б

#### 6.4. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</li> <li>- демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</li> </ul>	
У 2 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</li> </ul>	
У 3 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий</li> <li>- демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</li> </ul>	
У4 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов защиты</li> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</li> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов страховки</li> <li>- демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки</li> </ul>	
У 5 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</li> </ul>	
У 7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</li> <li>- выполнение контрольных нормативов по гимнастике</li> </ul>	

<p>31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек</li> <li>– обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни</li> </ul>	
<p>32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> </ul>	
<p>33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.



*Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

**6.5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

**Оборудование:**

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

**7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:**

**7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля**

**Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос тные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорос тно- силовы е	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выносл ивость	6- минутный	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже

		бег, м	17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	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

**Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**8. Информационное обеспечение обучения:  
перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

**Основные источники:**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.
3. Помявский С. А. «Физическое воспитание учащейся мллодежи» М. Медицина 1989г.
4. Новиков А. Д., Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания» М: - Физкультура и спорт 1967 г.
5. Железняк, Портнов «Спортивные игры» Академия 2001г.

**Дополнительные источники:**

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 33-36.

4. *Горшков, В. М.* Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2007. – № 7. – С. 61-67.
5. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 7. – С. 48-51.
6. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2007. – № 2. – С. 25-26.
7. *Лепёшкин, В. А.* Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 17-24.
8. *Полтавский А. П.* «400 упражнений» ФИС 1983г.
9. *Макаров А. Н.* «Легкая атлетика» Москва Просвещение 1987г.