Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Бузулукский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ Т.В. Круглова
«30» января 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебному предмету
СГ.04 Физическая культура
40.02.04 Юриспруденция

Бузулук – 2025 г.

Фонд оценочных средств по учебному предмету разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федеральной образовательной программы среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Составитель:

Дедловская Елена Геннадьевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

Фонд оценочных средств по учебному предмету рассмотрен и рекомендован на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «09» января 2025 г. № 6

Председатель предметно – цикловой комиссии  Е.М. Евсюкова

1. Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»
40.02.04 Юриспруденция

Результаты обучения (знания, умения)	Общие и профессиональные компетенции	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 04 ОК 08	Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Тестирование	Вопросы к дифференцированному зачету
	ОК 04 ОК 08	Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.1. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы»	Тестирование.	
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.2. «Совершенствование техники длительного бега»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.3. «Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 2.4. «Эстафетный бег 4х100. Челночный бег»	Сдача контрольных нормативов	

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	ОК 04 ОК 08	Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках»	Сдача контрольных нормативов	
	ОК 04 ОК 08	Тема 3.1. «Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 3.2. «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 3.3. «Нижняя прямая и боковая подача. ОФП»	Сдача контрольных нормативов	
	ОК 04 ОК 08	Тема 3.4. «Верхняя прямая подача. ОФП»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 3.5. «Тактика игры в защите и нападении»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 3.6. «Контроль выполнения тестов по волейболу»	Сдача контрольных нормативов	
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.1. «Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.2. «Передачи мяча. ОФП»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 4.3. «Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП»	Сдача контрольных нормативов	
	ОК 02 ОК 08	Тема 4.4. «Техника штрафных бросков. ОФП»	Сдача контрольных нормативов	
	ОК 02 ОК 08	Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 5.1. «Строевые приемы»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 5.2. «Техника акробатических упражнений»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 5.3. «Упражнения на брусьях»	Сдача контрольных нормативов	

	ОК 04 ОК 08	Тема 5.4. «Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 6.1. «Техника безопасности по настольному теннису»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 6.2. «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема 7.1. «Лыжная подготовка»	Тестирование	
	ОК 04 ОК 08	Тема.8.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	Тестирование, сдача контрольных нормативов	

Примечание

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Комплект оценочных средств

1. Задания для текущего контроля успеваемости

Задание 1.

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между действиями и их характеристикой

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 2.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это …
1) бокс;
2) гимнастика;
3) футбол;
4) баскетбол

Ответ:

Задание 3.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
1) быстрота;
2) гибкость;
3) силовая выносливость;
4) частота

Ответ:

Задание 4.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных
Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает …
1) спринтерский бег;
2) стайерский бег;
3) плавание;
4) ходьба

Ответ:

Задание 5.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Какие упражнения используют для самостоятельных занятий по коррекции фигуры, а именно снижение веса тела (жиросжигающие):
1) силовые упражнения;
2) длительные циклические упражнения с небольшой скоростью выполнения;
3) упражнения на гибкость;
4) упражнения на скорость

Ответ:

Задание 6.
Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Интенсивность физической нагрузки	Параметры частоты сердечных сокращений
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 7.

Прочитайте текст и установите последовательность

Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите их правильную последовательность:

1) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
2) начальное разучивание;
3) углублённое, детализированное разучивание.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 8.

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ

Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы называется .....

Ответ:

Задание 9.

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ

Деятельность и привычки, относящиеся к достижению физической подготовленности и снижению риска развития основных заболеваний сердечно-сосудистой системы – это....

Ответ:

Задание 10.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая в положении сидя?

1) выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
2) ничего не делать;
3) изредка менять положение тела;
4) переставить монитор

Ответ:

Задание 11.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта:

1) более 5 часов;
2) не более 10 минут;
3) не менее 30 минут;
4) не более 30 минут

Ответ:

Задание 12.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

1) ожог;
2) тепловой удар;
3) солнечный удар;
4) перегрев

Ответ:

Задание 13.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Физическая культура представляет собой систему спортивной деятельности, направленной на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Раскройте понятие «физической культуры».

Ответ: Физическая культура - это

Задание 14.

Прочитайте текст и выберите правильный ответ и запишите аргумент, обосновывающий выбор ответа

Какой из перечисленных ниже видов спорта является самым массовым видом спорта, где граждане принимают активное участие в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

1) бег;
2) волейбол;
3) гимнастика;
4) теннис.

Сначала укажите обоснование и через пробел укажите ответ.

Ответ:
Обоснование:

Задание 15.

Прочитайте текст и установите последовательность

Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой:
1) купание;
2) обтирание;
3) обливание;
4) душ.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 16.
Прочитайте текст и установите соответствие

Определите соответствие между физическим качеством и его определением

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

1	Выносливость	А	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
2	Сила	Б	способность к длительному выполнению работы без заметного снижения её эффективности
3	Ловкость	В	способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 17.
Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность обучения технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:
1) броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
2) согласованность движений рук и ног;
3) броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
4) исходное положение;
5) бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
6) выпуск мяча с различной траекторией полёта.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 18.
Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность фаз бега на короткие дистанции:
1) старт;
2) финиширование;

3) стартовый разбег;
4) бег по дистанции

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 19.

Прочитайте текст и установите соответствие

Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

1	ациклические	А	биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье
2	циклические	Б	борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол
3	смешанные	В	бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 20.

Прочитайте текст и установите последовательность

Укажите правильную последовательность обучения подачи в волейболе:

1) рассказ;
2) показ;
3) имитация подачи в целом;
4) отработка подачи.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Ключи к оцениванию

№ задания	Верный ответ	Критерии	Тип заданий	Уровень сложности	Код компетенции	Время выполнения задания
1	А3 Б2 В1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин

2	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 08	1-3 мин
3	3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 08	1-3 мин
4	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 08	1-3 мин
5	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 08	1-3 мин
6	А4 Б2 В1 Г3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
7	231	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
8	техника игры	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
9	здоровый образ жизни	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин

10	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 08	1-3 мин
11	3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 08	1-3 мин
12	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	ОК 04 ОК 08	1-3 мин
13	укрепление здоровья	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	ОК 04 ОК 08	5-10 мин
14	1 Обоснование: доступный вид спорта	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
15	2341	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
16	А2 Б1 В3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
17	425613	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин

18	1342	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
19	А3 Б1 В2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
20	1243	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	ОК 04 ОК 08	3-5 мин
Итого						90 минут

Оценивание заданий с развернутым ответом
Критерии оценки:
1. Правильность ответа (отсутствие фактических ошибок)
2. Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий)
3. Обоснованность ответа (наличие аргументов)
4. Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)
5. Сопоставимость с эталонными ответом
Наличие эталонного ответа

2.Вопросы и задания для промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета для студентов 2 курса

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
6. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
7. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
8. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
9. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы.
10. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
11. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
12. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

13. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
14. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
15. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.
16. Образование двигательного рефлекса. Основные этапы обучения движению.
17. Характеристика развития быстроты, формы и ее проявления, методика развития.
18. Роль функции дыхания, сердца и сердечнососудистой системы при занятиях физическими упражнениями.
19. Методика воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
20. Зачетные требования и нормативы, спортивная классификация, как система оценки и контроля эффективности занятий.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
22.Упражнения, способствующие развитию гибкости.
23. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
24. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
25. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
26. Техника бега на короткие дистанции.
27. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
28. Баскетбол. Техника игры в нападении.
29. Волейбол. Техника игры в нападении.
30.Прикладные упражнения, используемые на занятиях по физической культуре. Их значение и краткая характеристика.
32.Рациональная техника ходьбы, бега, отталкиваний и приземлений.
33.Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
34.Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
35.Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
36. Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
37. Физические упражнения при заболеваниях органов зрения.
38.Основы техники бега на средние дистанции.
39.Физическая культура в профессиональной деятельности.
40.Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
41. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
42. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
43.Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места.
44.Бег в сочетании с ходьбой.
45.Баскетбол. Тактика игры: групповые взаимодействия.
46.Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
47. Комплекс производственной гимнастики.
48. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
49.Основные правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
50.Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у студентов.

Перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета для студентов 3 курса

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

7. История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
8. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
9. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
10. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
12. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
13. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
14. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
15. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
16.Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
17. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
18. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
19. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
20. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.
21. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
22. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
23. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни.
25. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и Работоспособность.
27.Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
28.Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
29. Самооценка собственного здоровья.
30. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
31. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
32. Легкая атлетика: техника бега на длинные дистанции.
33. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
34.Легкая атлетика: техника бега на средние дистанции.
35. Легкая атлетика: техника бега спринтерского бега.
36. Бег в сочетании с ходьбой.
37. Баскетбол. Тактика игры.
38.Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
39. Сила и основы методики еѐ воспитания.
40.Скоростные способности и основы методики их воспитания.
41.Выносливость и методика еѐ воспитания.
42. Гибкость и методика еѐ развития.

43. Ловкость и методика еѐ воспитания.
44. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
45.Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
46.Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
47. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
48. Меры профилактики возникновения травмоопасных ситуаций на занятиях спортом.
49. Методы оказания первой медицинской помощи при возникновении неотложных состояний при занятиях спортом и на соревнованиях.
50. Влияние умственной нагрузки на организм студентов.

НОРМАТИВЫ
Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы
2 курс

Тесты	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём – передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём – передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3х10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

НОРМАТИВЫ
Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы
2 курс

Тесты	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10.7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
17.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3х10м (сек)	8,0	8,5	9,2

НОРМАТИВЫ

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

3 курс

Тесты	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8

6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
- Приём – передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём – передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

НОРМАТИВЫ

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

3 курс

Тесты	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3