**Материалы для подготовки к зачету по СГ.04 Физическая культура**

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

**2 курс**

**(3) осенний семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  18 | 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  18 | 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  18 | 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, кол-во раз (девушки) | 16  18  16  18 | 11 и выше  12  - | 8-9  9-10  - | 4 и ниже  4  - | -  18 и выше  18 | -  13-15  13-15 | -  6 и ниже  6 |

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.

«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки.

«**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.

«**2**» - допущены грубые ошибки

**Контрольное упражнение (тест)**

***Контроль показателей физической подготовленности:***

**1.Бег на 100 м.** Характеризует скоростные возможности. Бег проводится на любой ровной и прямой дорожке с высокого старта.

**Бег 3000 м** (юноши) тест на общую выносливость

**Бег 2000м** (девушки) тест на общую выносливость

**Метание набивного мяча 2 кг** из-за головы – юноши Силовой тест

**Метание набивного мяча 1 кг** из-за головы - девушки. Силовой тест

**(4) весенний семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) – юноши (м) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег 2000 м (мин, с)- (девушки) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 3.Бег на 100 м.–( юноши ) | 13,2 | 13,8 | 14,0 |
| 4.Бег на 100 м.-(девушки) | 15,7 | 16,0 | 17,0 |
| 5 Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) (юноши) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Плавание 50 м (мин, с) – юноши (м) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 2 Плавание 50 м (мин, с) - (девушки) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) **юноши** | 7 | 5 | 3 |
| 4.Прыжки со скакалкой (1') количество раз **девушки** | 140 | 130 | 110 |

***Спортивные игры (баскетбол, волейбол, н/теннис, )***

**Гимнастический комплекс упражнений**: **( ППФП)**

- утренней гимнастики;

- производственной гимнастики;

- релаксационной гимнастики

(из 10 баллов)

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.

«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки.

«**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.

«**2**» - допущены грубые ошибки