

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 1 курса  
специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств  
автоматики**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ  
ПО ТЕМАМ**

**Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного  
отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
<b>скорость:</b> - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
	Дев.	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39
- бег 1000 м (мин, сек)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,40
- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
<b>Выносливость:</b> -бег 3000 м (мин, сек)	Юн.	12	13,05	14,30	15,40	16,30
-бег 2000 м (мин, сек)	Дев.	9,40	10,30	11,20	12,00	13,00
<b>ловкость:</b> - челночный бег 4×9 м, сек	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Дев.	150	120	90	70	50
	Юн.	120	100	90	60	40
-прыжок в длину с места, см	Юн.	260	241	224	207	190
	Дев	210	196	184	172	160
<b>Гибкость:</b> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	17	14	10	7
-вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5

## Контрольные нормативы по гимнастике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,65	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Упражнение на равновесие:</i>						
- «Фламинго»	Юн.	0	1	3	10	18
(кол-во раз падений за 1 мин)	Дев.	0	1	3	10	18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн.	10	8	6	4	2
<i>Силовая подготовка:</i>	Дев.	10	8	6	4	2
- пресс в висе (прямые ноги)	Дев.	10	8	6	4	2
	Юн.	15	12	9	6	3
- пресс в висе (согнутые ноги)	Юн.	70	60	50	40	30
	Дев.	50	40	30	25	15
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн.	44	38	32	26	20
	Дев.	24	19	16	11	7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн.	53	47	40	34	28
	Дев.	47	42	37	33	28
-отжимание от пола	Юн.	40	35	30	25	20
	Дев.	15	10	7	5	3
-приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой)	Юн.	30	28	26	24	22
	Дев.	14	12	10	8	6
-задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Юн.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
	Дев.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
-задержка дыхания на выдохе (проба Генче)	Юн.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
	Дев.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
-подтягивание	Юн.	13	10	8	6	3

на перекладине, (кол-во,раз)	.					
---------------------------------	---	--	--	--	--	--

### Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
-штрафные броски с 10 попыток, кол- во попаданий	Юн.	6	5	4	3	2
	Дев.	6	5	4	3	2
-штрафные броски (в течение 3мин,раз)	Юн.	16	15	14	13	12
	Дев.	16	15	14	13	12
-бросок со 2- го шага с правой, центра, левой стороны	Юн.	3 бр.-2 поп.с каждой				
	Дев.	стороны	-	-	-	-
-дальние броски (5 попаданий, сек.)	Юн.	60	90	120	125	135
	Дев.	60	90	120	125	135
-передача мяча в парах на большой скорости с обязательным попаданием в кольцо (в сек.)	Юн.	28	30	32	35	40
	Дев.	30	33	35	38	40
-участие в соревнованиях	Юн.	+				
	Дев.	+				

## Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-верхняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-подачи, кол-во раз	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30
-передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	30	25	20	15	10
-передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	Юн.	60	55	50	45	40
	Дев.	60	55	50	45	40
-передача мяча в паре на время (сек)	Юн.	120	110	100	90	80
	Дев.	120	110	100	90	80
жонглирование (чередование верхней и нижней передач) (сек.)	Юн.	60	50	40	30	20
	Дев.	60	50	40	30	20
-подача в прыжке (с любой точки лицевой линии, раз из 10 попыток)	Юн.	8	7	6	5	4
	Дев.	7	6	5	4	3
-блоки: Одиночный	Юн.	+				
	Дев.	+				

Двойной	Юн.	+				
	Дев.	+				

## Контрольные нормативы по футболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-передача мяча на точность, м	Юн.	30	25	20	15	10
-обводка мячом 4-х стоек на расстоянии 3 м одна от другой, сек.	Юн.	15	17	20	23	27
-ведение мяча 50м за сек.	Юн.	15	14	12	11	10
	Дев.	25	23	20	17	15
- ведение мяча 30м за сек.	Юн.	7,0	8	9	10	11
	Дев.	7,5	8,5	10	12	14
- набивание мяча (кол-во раз)	Юн.	10	12	16	16	18
	Дев.	10	12	15	17	19
жонглирование (кол-во раз)	Юн.	5	4	3	2	1
	Дев.	4	3	2	1	0
-ведение мяча с обводкой стоек 30м (сек)	Юн.	25	27	30	32	35
	Дев.	20	25	28	30	32
-удары по воротам (с20м, кол.раз)	Дев	5	4	3	2	1
	Юн.	8	6	4	2	1
-передача мяча на точность (в метрах)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	35	30	25	20	15

№, п\	Физические способности	Контрольные упражнения	Возрас т, лет	Оценка	
				Юноши	Девушки

**Контрольные нормативы по ОФП и ППФП**

п		(тест)		5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	15 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	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15 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	Прыжки в длину с места, см	15 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	15 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	15 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, количество раз ( юноши ), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз ( девушки )	15 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