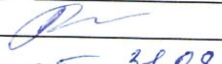


**Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Строительный колледж»**

Рассмотрено и согласовано
на заседании цикловой комиссии
Протокол № 1 от 31.08 2019 год
Председатель 
И.И.И. от 31.08.2019.

Утверждаю
Директор ТОГБПОУ
«Строительный колледж»
Ананьев А.И.
Приказ № 02 «31» 08 2019 г.
И.И.И. от 03.09.20



**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ 04. Физическая культура

по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация
зданий и сооружений»

Контрольно-оценочные средства разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Организация разработчик: ТОГПБОУ «Строительный колледж».

Разработчик: **Горбушин В.А.** – руководитель физического воспитания

ТОГПБОУ «Строительный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ	4
3. КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	11
4. КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	16
5. ЛИТЕРАТУРА	18

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

у студентов должны формироваться 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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Формами текущего контроля учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура являются выполнение оценочных заданий.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования по изученным темам.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Результаты оценивания текущего контроля заносятся преподавателем в журнал и могут учитываться при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Перечень оценочных средств представлен в нижеследующей таблице:

Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Текущий контроль успеваемости			
1.	Выполнение оценочного задания по освоенной теме	Средство для проверки умений применять полученные знания по освоенной теме дисциплины. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся	Задание по темам/разделам дисциплины.
Промежуточная аттестация			
2.	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Определение уровня физической подготовленности через тесты ОФП.

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Возраст 17-19 лет

Вид упражнения	Оценки		
	5	4	3
Бег 100м	16,0	17,0	17,5
Бег 200 м	35,0	37,0	38,0
Бег 400 м	1,25	1,30	1,40
Бег 500 м	1,55	2,05	2,15
Бег 2000 м	11,0	11,5	12,30
Прыжок в длину с разбега	3,40	3,20	3,00
Прыжок в высоту	115	110	100

	Толкание ядра 4 кг	5,50	5,00	4,75
--	--------------------	------	------	------

Возраст 15-17 лет

	Бег 100м	16,2	17,0	17,8
	Бег 200 м	36,0	37,5	39,0
	Бег 400 м	1,20	1,25	1,30
	Бег 500 м	1,50	2,00	2,10
	Бег 2000 м	10,30	11,00	11,30
	Прыжок в длину с разбега	3,45	3,20	3,00
	Прыжок в высоту способом перешагивания	120	115	110
	Толкание ядра 4 кг	5,00	4,50	4,00

Зачетные упражнения.

Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания.

Зачетные упражнения по лыжной подготовке

1. Техника передвижения на лыжах.
 2. Техника поворотов на месте.
 3. Техника преодоления спуска и подъёма.
 4. Техника поворотов в движении.
 5. Техника торможения.
 6. Прохождение дистанции 3 км – 5км.
- «5» – 18.00, «4» – 19.30, «3» – 22.00

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.
- «5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз
2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
 3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз
- «5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий
4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.
- «5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания
5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
 6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
 7. Судейство и правила игры.

Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Опорные прыжки через коня, козла.

3. Акробатическая комбинация на 12– 24 счета.
4. Комбинация на бревне.

Зачетные упражнения по ППФП.

1. Тестирование по ОФП и СФП.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.
3. Оценка составления игр и эстафет.

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов первого года обучения.

Комплекс ОФП	Оценки		
	5	4	3
1. Челночный бег 4x10	11	12	13сек.
2. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа за 30	28 раз	25 раз	20 раз
3. Прыжки через планку за 30 сек.	55 раз	50 раз	45 раз
4. Вис на перекладине на согнутых руках	25 сек	20 сек	15 сек
5. Прыжок в длину с места	180см	170см	160см

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов 17-19 лет.										
Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс 17-18 лет			3 курс 18-19 лет			4 курс 19 лет и старше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	дев.	16,2	16,0	15,9	16,0	15,9	15,8	16,0	15,9	15,8
Бег 200 м.	дев.	38,0	37,0	36,0	37,0	36,0	35,0	39,0	38,0	37,0
Бег 500 м.	дев.	2,00	1,55	1,45	2,00	1,45	1,50	2,10	2,05	2,00
Бег 2000 м.	дев.	11,3	11,00	10,3	11,3	10,3	10,0	12,0	11,30	11,0
Толкание ядра 4 кг	дев.	4,5	4,8	5,2	4,8	5,2	5,6	4,8	5,2	5,6
Прыжок в длину	дев.	3,0	3,2	3,5	3,2	3,4	3,6	3	3,2	3,5
Прыжок в высоту	дев.	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15	0,90	0,95	1,05

Рекомендуемые контрольные тесты для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.

Челночный бег 4x10	дев.	13,0	12,0	11,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0
Поднимание и опускание туловища за 1 мин.	дев.	30 раз	35	38	30	35	38	30	35	38
Наклон растяжка	дев.	10	15	18	10	15	20	10	15	20

		см								
Подтягивание	дев.	15	18	20	16	18	22	16	18	22
Прыжок с места	дев.	160	170	175	170	175	180	170	175	180
Отжимание	дев.	13	15	17	13	15	17	14	18	20

**Контрольные упражнения и нормативы оценки физической
подготовленности студентов
17-19 лет.**

Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс 17-18 лет			3 курс 18-19 лет			4 курс 19 лет и старше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	юнош.	15,0	14,2	13,1	13,2	13,8	14,5	14,8	13,9	13,5
Бег 200 м.	юнош.	34,0	32,0	30,0	33,0	31,0	29,0	32,0	30,0	29,0
Бег 1000 м.	юнош.	4,30	4,20	4,10	4,20	4,10	4,00	4,00	3,50	3,40
Бег 3000 м.	юнош.	17,0	16,0	15,0	18,0	17,0	16,0	18,0	17,0	16
Толкание ядра 6 кг	юнош.	6,5 м	7,5 м	8 м	7 м	8 м	9 м	7 м	9 м	10 м
Прыжок в длину	юнош.	3,50	3,80	4,0	3,80	4,0	4,20	4,0	4,20	4,50
Прыжок в высоту	юнош.	1,10	1,15	1,20	1,10	1,15	1,20	1,05	1,10	1,15

**Рекомендуемые контрольные тесты
для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.**

Челночный бег 10x10	юнош.	28	27	26	29	28	27	29	28	27
Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	юнош.	20	27	28	22	25	30	24	26	32
Подтягивание	юнош.	6	8	10	8	10	12	10	13	16
Прыжок с места	юнош.	190	210	225	200	215	230	200	215	230
Сгибание и разгибание рук в упоре.	юнош.	20	25	30	25	30	35	30	35	40

№	Физические способности	Группа	Уровни физической подготовленности		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места	сильная	220	230	235
		средняя	215	220	230
		слабая	200	205	215
2	Скоростно-силовые Поднимание- опускание туловища 30 сек	сильная	22	24	26
		средняя	20	22	24
		слабая	18	20	22
3	Скоростно-силовые Упор присев-упор лежа 30 сек	сильная	24	26	28
		средняя	22	24	26
		слабая	20	22	24
4	Скоростно-силовые Бег 100 м на время	сильная	16.7	16.5	16.0
		средняя	17.2	17.0	16.7
		слабая	17.5	17.2	17.0
5	Выносливость Бег 1000 м на время	сильная	5.00	4.50	4.40
		средняя	5.20	5.10	5.00
		слабая	5.50	5.40	5.30
6	Выносливость Бег 3000 м без учета времени	сильная	зачет	зачет	зачет
		средняя	зачет	зачет	зачет
		слабая	зачет	зачет	зачет
7	Подтягивание з висе	сильная	13	16	18
		средняя	8	10	13
		слабая	4	6	8
8	Скоростная выносливость Прыжки через планку высотой 30 см	сильная	54	57	63
		средняя	47	54	57
		слабая	41	49	54

3. КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Раздел 1.

Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Задания. Написать реферат по одной из выбранных тем.

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. 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. Сердечно-сосудистая, 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

Раздел 2.

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. (легкая атлетика)

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Задания. Выполнение зачетных нормативов.

1. Бег 100м. на время (Л/а)
2. Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а).
3. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
4. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
5. Прыжок в длину с места (Л/а), юноши, девушки.
6. Толкание ядра. Юноши, девушки.
7. Эстафетный бег (4X100 м.)

Раздел 3.

Спортивные игры.

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.Задания. Волейбол. Выполнить зачеты-нормативы по выполнению передач, подач, нападающего удара, блокирования, показать технику и тактику игры в волейбол в учебной игре. Судейство и правила игры в волейбол. Зачетная игра.

2. Задание. Баскетбол. Выполнить зачетные нормативы по выполнению передачи мяча на месте и в движении, остановки, ведение мяча, броски в кольцо (средние и дальние броски, штрафные броски), показать технику и тактику игры в баскетбол в учебной игре. Судейство и жесты судей. Зачетная игра.

Раздел.4. Спортивная гимнастика с элементами аэробики.

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Задания. Выполнить зачетные комбинации по разделу гимнастики.

1. Техника выполнения акробатической комбинации

2. Техника опорного прыжка через гимнастического козла.

3. Техника составления и проведения комплекса ОРУ без предмета или с предметом.
4. Техника выполнения лазания по канату.
5. Техника опорного прыжка через гимнастического коня.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Задания. Выполнить контрольный норматив по прохождению дистанции 3-5 км.

1. Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком.
2. Техника спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой».
3. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
4. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
5. Технически правильно и учетом времени пройти дистанцию 3-5 км.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Задания. Выполнить контрольные нормативы и требования по определению уровня физической подготовленности.

№	Физические способности	Группа	Уровни		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные Бег 100м на время(сек)	Сильная	14.5-14.7	14.1-14.4	14.0 и меньше 14.8-15.0 15.7-15.9
		Средняя	15.1-15.6	15.1-15.3	
		Слабая	16.3 и больше	16.0-16.2	
2	Выносливость Бег 1000м на время (мин)	Сильная	3.41-3.50	3.39-3.45	3.40 и меньше 3.51-4.00 4.21-4.30
		Средняя	4.11-4.20	4.01-4.10	
		Слабая	4.41 и больше	4.31-4.40	
3	Скоростно-силовые Поднимание и опускание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Сильная	26-24	29-27	30 и больше 23-21 14-12
		Средняя	17-15	20-18	
		Слабая	8 и меньше	11-9	
4	Скоростная выносливость Упор присев-упор лежа (кол-во раз)	Сильная	24	26	28 26 22
		Средняя	22	24	
		Слабая	20	22	
5	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	Сильная	249-240	259-250	260 и больше 239-230 209-200
		Средняя	219-210	229-220	
		Слабая	189 и меньше	199-190	
6	Скоростно-силовые Прыжки через планку за 30 сек (кол-во раз)	Сильная	53-48	59-54	60 и больше 47-42 29-24
		Средняя	35-30	41-36	
		Слабая	17 и меньше	23-18	
7	Силовые подтягивание в висе (кол-во раз)	Сильная	13	16	18 13 8
		Средняя	8	10	
		Слабая	4	6	

Показатели уровня подготовленности студентов (девушки)

№	Физические способности	Группа	Уровни		
			Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные Бег 100м на время (сек)	Сильная Средняя Слабая	16.6-17.0 18.1-18.5 19.6 и больше	16.1-16.5 17.6-18.0 19.1-19.5	16 и меньше 17.1-17.5 18.6-19.0
2	Выносливость Бег 500м на время (мин)	Сильная Средняя Слабая	1.56-2.00 2.11-2.15 2.26 и больше	1.51-1.55 2.06-2.10 2.21-2.25	1.50 и меньше 2.01-2.05 2.16-2.20
3	Скоростно-силовые Поднимание и опускание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	26-24 17-15 8 и меньше	29-27 20-18 11-9	30 и больше 23-21 14-12
4	Скоростная выносливость Упор присев-упор лежа (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	18 16 12	20 18 14	22 20 10
5	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	Сильная Средняя Слабая	199-190 169-160 129 и меньше	209-200 179-170 149-130	210 и больше 189-180 159-150
6	Скоростно-силовые Прыжки через планку за 30 сек (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	53-48 35-30 17 и меньше	59-54 41-36 23-18	35 и более 25-22 14-11
7	Силовые Вис на согнутых (сек.)	Сильная Средняя Слабая	29-26 17-15 6 и меньше	34-30 21-18 10-7	35 и более 25-22 14-11

4. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Назначение: КОС предназначен для контроля оценки промежуточных результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет проводится в виде выполнения практической работы – контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке.

Задание для обучающегося:

Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Физические способности	Контрольные задания
Скоростно-силовые	Бег 100м. на время (Л/а)
Выносливость	Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а)
Выносливость	Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (Л/а)
Выносливость	Прохождение дистанции до 5км.(девушки), до 10 км.(юноши)(Л/п)
Скоростно-силовые	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек. (ОФП)
Скоростная выносливость	Упор присев-упор лежа 30 сек (ОФП)
Силовые	Вис на согнутых руках; подтягивание в висе (ОФП)
Скоростно-силовые	Прыжки через планку 30 см. за 30 сек. (ОФП)

	Контрольный норматив	Способ выполнения
	Бег 100м.	1 попытка.
	Бег без учета времени девушки – 2000м; юноши – 3000м.	1 попытка.
	Бег на время девушки - 500м; юноши – 1000м.	1 попытка.
	Прыжок в длину с места.	3 попытки.
	Прохождение дистанции девушки – 5км; юноши – 10км.	1 попытка.
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек.	30 секунд.
	Упор присев-упор лежа 30 сек	1 попытка.
	Вис на согнутых (сек) - девушки; подтягивание в висе-юноши.	1 попытка.
	Прыжки через планку 30см. за 30сек.	1 попытка.

5. Литература.

Основная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.-М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2014. 208с. (ЭБС znanium.com, договор № 2 эбс от 31.01.2016г.)

Дополнительная литература:

1. Шубин Д.А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб. пособие / Л.Н., И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с. (ЭБС znanium.com, договор № 2 эбс от 31.01.2016г.)

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.-336 с.: ил. (ЭБС ZNANIUM/COM, договор № 2 эбс от 31.01.2016г.)

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>,

Комитет по молодежной политике, физической культуре и спорту
<http://city.tambov.gov.ru/index.php?id=1926>