**Оценка уровня физической подготовленности курсантов (юноши**)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнении** | **I курс** | **II курс** | **III курс** |
|  | **Оценка** | **Оценка** | **Оценка** |
|  | **"5"** | **"4"** | **"3"** |  **"5"** | **"4"** | **"3"** |  **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1.Бег 100 (с)** | **13,5** | **14.0** | **15.0** | **13.2** | **13,6** | **14.5** | **13,0** |  **13.5** | **14.0** |
| **2. Бег 500м(сек) или 300 м (с/зал)** | **1, 40****57 с** | **1, 45****57-59 с** | **1, 50****59-62** | **1, 35****56с** | **1, 40****56 -58 с** | **1, 45****58 -62 с** | **1, 30****56 с** | **1, 35****56-58 с** | **1, 40****58-62 с** |
| **3.Подтягивание на пер-не (раз)** | **10** | **8** | **6** | **12** | **10** | **8** | **13** | **11** | **9** |
| **4.Прыжок в длину с места (см)** | **2.15** | **2.05** | **2,00** | **2,30** | **2.15** | **2.05** | **2.35** | **2.30** | **2.10** |
| **5. Толчек гири от плеча за 1 мин (кол-во раз)** | **35** | **25** | **15** | **40** | **30** | **20** | **См нормы****ППФП** | **См нормы****ППФП** | **См нормы****ППФП** |
| **5. 6-мин бег****Тест Купера****(Круг-60 м)** | **1400****24кр** | **1300****22кр** | **1200-****-20 кр.** | **1500м****25 кр.** | **1400м-****24 кр.** | **1300м-****22 кр.** | **1500м****24 кр.** | **1400м-****22 кр.** | **1300м-****20 кр.** |
| **6.Бег на****лыжах 3 км (мин, с)** | **16, 0** | **17, 0** | **18, 0** | **15, 30** | **16** | **16,30** | **-** | **-** | **-** |
| **7. Плавание 50 м(с)** | **50.0** | **58,0** | **б/у** **времен** | **48.0** | **54.0** | **б/у времени** | **45.0** | **50.0** | **60.0** |
| **8. Волейбол****Передачи в парах****Передачи над собой****Подачи(из5)****Уч.-тр. игра** | **10****10** **3** | **8****8****2** |  **6** **6** **1** | **12****12****3** | **10****10****2** | **8****8****1** | **15****15****3** | **13****13****2** | **11****11****1** |
| **9. Баскетбол****Штр.бросок(из5****Ведение-бросок****Дриблинг****Уч.-тр. игра** |  **3** | **2** | **1** | **3** | **2** |  **1** | **3** | **2** | **1** |
| **10. Футбол****Ведение мяча****Удары по воротам****Уч.-тр. игра** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** |  **3** |  **2** |  **1** |

**Оценка уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов (юноши)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
|  | **5** | **4** | **3** |
| **1. Кросс 1,5 м (мин, с)** | **6,00** | **6,30** | **7,00** |
| **2. Плавание (проныривание под водой (м)** **Нырок в воду «Солдатиком»** | **25 м** | **20 м** | **15 м** |
| **3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа** **(количество раз)** | **50** | **40** | **30** |
| **4. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине (ноги закреплены за 1 мин)** | **50** | **40** | **30** |
| **5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) (по выбору)** | **15** | **12** | **10** |
| **6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) (по выбору)** **Угол в висе (сек) (по выбору)** | **10****10 с** |  **7** **7 с** | **5****5 с** |
| **7. Челночный бег 10×10 м (с)** | **25** | **26** | **27** |
| **8. Толчок гири от плеча 16 кг (за 1 мин)** |  **50** | **40** | **30** |
| **9. Гимнастический комплекс упражнений:****- утренней гимнастики;****- производственной гимнастики;****- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)** | **До 9** | **До 8** | **До 7,5** |

**П р и м е ч а н и е.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разработаны кабинетом физической культуры с учетом специфики профессионального образования курсантов на основе Учебной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек -курсанток**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
|  | **5** | **4** | **3** |
| **1. Бег 1 000 м (мин, с)** | **5,30** | **6,00** | **б/вр** |
| **2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)** | **19,00** | **21,00** | **б/вр** |
| **3. Плавание 50 м (мин, с)** | **1,00** | **1,20** | **б/вр** |
| **4. Прыжки в длину с места (см)** | **190** | **175** | **160** |
| **5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) (по выбору)** | **10** | **8** | **6** |
| **6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине с опорой на ноги (коли­чество раз)** | **20** | **10** | **5** |
| **7. Силовой тест – сгибание разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во) раз (по выбору)** | **20** | **15** | **10** |
| **8. Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги закреплены (раз) за 30 сек** | **20** | **15** | **10** |
| **9. Наклон вперед стоя на скамейке (гибкость)** **(см)** | **10** | **5** | **0** |
| **10. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)** | **8,4** | **9,3** | **9,7** |
| **11. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)** **(по выбору)** | **10,5** | **6,5** | **5,0** |
| **12. Гимнастический комплекс упражнений:****- утренней гимнастики;****- производственной гимнастики;****- релаксационной****-дыхательной гимнастики (из 10 баллов)** | **До 9** | **До 8** | **До 7,5** |

**П р и м е ч а н и е.** Упражнения и тесты по физической подготовке девушек-курсанток разработаны кабинетом физической культуры с учетом специфики профессионального образования на основе Учебной программы по физической культкре, комплекса ГТО и психофизиологических особенностей девушек 15-17 лет.

**Рассмотрены на заседании цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование цикла согласно приказу по филиалу)

от «\_\_\_\_\_» 201 г. Протокол № \_\_ Руководитель цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Т.Е. Трофимова

 (подпись руководителя)