

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)**

**Институт клинической медицины
им. Н. В. Склифосовского
Кафедра Физкультуры**

Методические материалы по дисциплине:

Физическая культура

**основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования - программа СПО**

33.02.01 Фармация

Оценочные средства для прохождения промежуточной аттестации

для входного контроля (ВК)	бег 100 м, поднимание туловища из положения, лежа (ж), подтягивание (м)
для текущего контроля (ТК)	посещение занятий в течение семестра, контроль за состоянием занимающихся
для промежуточного контроля (ПК)	сдача контрольных испытаний

табл. 1

Испытания (тесты) для определения физической подготовленности по предмету «Физическая культура»

Характеристика направленности тестов		женщины					мужчины				
		оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	тест на скоростную подготовленность -бег – 100 м (сек) -челночный бег 3х10 м (с)	16'4" 8'2"	17'4" 8'8"	17'8" 9'0"	18'0" 9'1"	18'7" 9'2"	13'1" 7'1"	14'1" 7'7"	14'4" 8'0"	14'8" 8'2"	15'0" 8'8"
	тест на скоростную выносливость - бег 1000 м (мин. сек) - бег 2000 м (мин. сек) - бег 3000 м (мин. сек)	4'00" 10'50	4'20" 12'30	4'40" 13'10	5'00"	5'10"	3'30" 12'00	3'40" 13'40	3'50" 14'30	4'15"	4'30"
	тест на силовую подготовленность: - подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) -подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	 									

	Волейбол – -верхняя передача над собой;	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
	-нижняя передача над собой (высота полета мяча 1,5-2 м);	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
	-подача мяча (из 10)	9	7	5	3	2	9	7	5	3	2
	Баскетбол – -ведение мяча (челночный бег 10×10) в секундах;	7 с	8 с	9 с	10 с	11 с	5 с	7 с	9 с	10 с	11 с
	-штрафные броски (из 10) количество раз;	9	7	5	3	2	9	7	5	3	2
	-передача мяча (20 сек, расстояние до стены 2 м) количество раз	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10
	Плавание: на 50 м (мин, с) (вольный стиль)	1'10"	1'20"	1'30"	1'40"	без учета времени	0'42"	0'50"	1'0"	1'10"	без учета времени

табл.2

**Испытания (тесты) определения физической подготовленности
по предмету "Физическая культура"
(спец. отделение "А")**

Характеристика направленности тестов	женщины			мужчины		
	оценка в баллах					
	отлично	хорошо	удовлетвори тельно.	отлично	хорошо	удовлетво рительно
	3	2	1	3	2	1
тест на быстроту и координацию быстрая ходьба на 60 м (сек)	18-20	19,5-22	22,5-24	15-16	17-18	18,5-19
тест на силовую подготовленность -поднимание и опускание туловища из положения лежа (ноги закреплены, руки (количество раз)	40	30	20			
отжимание из упора лежа (количество раз)				30 и более	25	20
тест на общую выносливость (тест Купера) 12-ти минутный бег (м)	2000 и больше	1800	1500	2500	2300	2000
тест на скоростно-силовую (прыжок в длину с места в см)		170 и выше	160-169		220 и выше	210-219

