

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
образования - программа СПО

34.02.01 Сестринское дело

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)	 18 17	 12 12	 10 10			 15 44 43	 12 32 25	 10 28 21	 8 24 18	 5 20 15
	-тест на скоростно-силовую подготовленность (прыжок в длину с места в см)	1.95	1.80	1.70	1.65	1.60	2.40	2.25	2.10	2.05	2.00
	тест на гибкость -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+16	+11	+8	+7	+6	+13	+8	+6	+5	+4
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА										
		Лыжные гонки: - лыжи 2000 м (мин) - лыжи 3000 м (мин)	11'	12'	13'	14'	15'	14'	15'	16'	17'

	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	удовлетворительно.	отлично	хорошо	удовлетворительно.
	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

