Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Тавдинский техникум им. А.А. Елохина»

РАССМОТРЕНЫ И РЕКОМЕНДОВАНЫ
на заседании методической (цикловой) комиссии общеобразовательного цикла
Протокол № 2 от 19 сентября 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ Распоряжение ЗДУМР Карпеевой Е.В.
№ 1 от 19 сентября 2019 г.

Комплект

контрольно-измерительных материалов

по дисциплине ОУД Физическая культура

основной образовательной программы (ОПОП)

по специальностям:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»
08.01.24 «Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ»
08.01.26 «Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства»
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Комплект контрольно – оценочных средств по дисциплине ОУД Физическая культура для специальностей:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»
08.01.24 «Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ»
08.01.26 «Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства»
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Комплект составлен в соответствии с рабочей программой дисциплины ОУД Физическая культура

Разработчик:

Преподаватель Захарьян К.В.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОУД Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и итоговой аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета в форме сдачи ГТО.

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы по направлению подготовки специальностей:

- рабочей программы дисциплины ОУД Физическая культура

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Результативность при выполнении элементов.	Проверка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Владение техническими приёмами используемыми для игры в волейбол и баскетбол.
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;	обоснование постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач;	Тестирование
ОК4.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами , руководством, потребителями.	обоснованность выбора тактики взаимодействия с командой ,руководством, потребителем при выполнении проектных исследовательских заданий;	Участие в соревнованиях Сдача норм ГТО
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	результативность принятия решений стандартных и нестандартных профессиональных задач за определенное время;	Сдача норм ГТО
ОК 09 Использовать информационные технологии в	планировать и проводить индивидуальные занятия	Разрабатывать комплексы ОРУ

профессиональной деятельности.	физическими упражнениями различной целевой направленности	
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Методически грамотно составление комплексов ОРУ	Разработка комплексов ОРУ
основы здорового образа жизни.	Обширность раскрытия темы	Защита рефератов по физической культуре и основам здорового образа жизни.

3. Распределение компетенций по элементам знаний и умений, контролируемых на текущей и итоговой аттестации.

Общая компетенция	Умения и знания по предмету
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;	планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	выполнять приемы самостраховки и страховки

Задания для зачетных работ

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а.локтевой, лучезапястный суставы

б.плечевой, локтевой суставы

в.лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б.лапта

в.салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б.гимнастике

в.беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а.5 м

б.7м

в.6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является…… перелом.

а. открытый

б.закрытый с вывихом

в.закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б.жиры

в.белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б.Древний Рим

в.Древняя Греции

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б.баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б.художественной гимнастике

в.спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б.венозное
в.капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
а. хоккей с мячом
б.сноуборд
в.керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б.памяти
в.зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
а. плавание
б.бег в мешках
в.баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а. засчитывается
б.не засчитывается
в.засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а. гимнастика
б.керлинг
в.бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
а. быстротой
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
а. мяч засчитан
б. мяч не засчитан
в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:
а. голеностопе, коленном суставе
б. бедре, стопе, голени
в. голени

5. К подвижным играм относятся:
   а. плавание
   б. бег в мешках
   в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
   А .боксом
   б.стайерским бегом
   в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
   а. окунуть пострадавшего в холодную воду
   б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
   в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
   а.Лейк-Плесиде
   б. Солт-Лейк-Сити
   в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
   а. 30 км
   б. 20км
   в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
   а. ваттах
   б. калориях
   в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
   а. 776 г.до н.э.
   б. 876 г..до н.э.
   в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
   а. бокс
   б. гимнастика
   в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
   а. батут
   б. гимнастика
   в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
   а. выполнение физических упражнений
   б.ведение здорового образа жизни
   в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
   а. артериям
   б. капиллярам
   в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
   а. Хуан Антонио Самаранчу
   б. Пьеру Де Кубертену
   в.Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
   а. от 40 до 80 уд \мин

б. от 90 до 100 уд \мин
в.от 30 до 70 уд \мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
    а. 400 м
    б. 600 м
    в.300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
    а. 600 г
    б. 700 г
    в.800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
    а. 243 см
    б. 220 см
    в.263 см

Оценка уровня физических способностей студентов от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Оценка			**Оценка**		
		3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
1.	Бег на 100 м (сек.)	**14,6**	**14,3**	**13,8**	**18,0**	**17,6**	**16,3**
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	**9.20**	**8.50**	**7.50**	**11.50**	**11.20**	**9.50**
	или на 3 км (мин., сек.)	**15.10**	**14.40**	**13.10**	**-**	**-**	**-**
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	**360**	**380**	**440**	**310**	**320**	**360**
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**200**	**210**	**230**	**160**	**170**	**185**
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	**8**	**10**	**13**	**-**	**-**	**-**
	или рывок гири (кол-во раз)	**15**	**25**	**35**	**-**	**-**	**-**
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	**-**	**-**	**-**	**11**	**13**	**19**
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	**-**	**-**	**-**	**9**	**10**	**16**
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	**30**	**40**	**50**	**20**	**30**	**40**

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	**+ 6**	**+ 8**	**+ 13**	**+ 7**	**+ 9**	**+ 16**
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	**27**	**32**	**38**	**-**	**-**	**-**
	или весом 500 г (м)	**-**	**-**	**-**	**13**	**17**	**21**
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	**-**	**-**	**-**	**19.15**	**18.45**	**17.30**
	или на 5 км (мин., сек.)	**25.40**	**25.00**	**23.40**	**-**	**-**	**-**
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	**-**	**-**	**-**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**-**	**-**	**-**
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	**15**	**20**	**25**	**15**	**20**	**25**
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	**В соответствии с возрастными требованиями**					

Оценка уровня физических способностей юношей от 18 до 29 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			**25–29**		
		3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
1.	Бег на 100 м (сек.)	**15,1**	**14,8**	**13,5**	**15,0**	**14,6**	**13,9**
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	**14.00**	**13.30**	**12.30**	**14.50**	**13.50**	**12.10**
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	**380**	**390**	**430**	**-**	**-**	**-**
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**215**	**230**	**240**	**225**	**230**	**240**
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	**9**	**10**	**13**	**9**	**10**	**12**
	или рывок гири (кол-во раз)	**20**	**30**	**40**	**20**	**30**	**40**

5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	**+ 6**	**+ 7**	**+ 13**	**+ 5**	**+ 6**	**+ 10**
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	**33**	**35**	**37**	**33**	**35**	**37**
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	**26.30**	**25.30**	**23.30**	**27.00**	**26.00**	**24.00**
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	**15**	**20**	**25**	**15**	**20**	**25**
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	**В соответствии с возрастными требованиями**					

Оценка уровня физических способностей девушек от 18 до 29 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
1.	Бег на 100 м (сек.)	**17,5**	**17,0**	**16,5**	**17,9**	**17,5**	**16,8**
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	**11.35**	**11.15**	**10.30**	**11.50**	**11.30**	**11.00**
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	**270**	**290**	**320**	**-**	**-**	**-**
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**170**	**180**	**195**	**165**	**175**	**190**
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	**10**	**15**	**20**	**10**	**15**	**20**
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	**10**	**12**	**14**	**10**	**12**	**14**

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	**34**	**40**	**47**	**30**	**35**	**40**
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	**+ 8**	**+ 11**	**+ 16**	**+ 7**	**+ 9**	**+ 13**
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	**14**	**17**	**21**	**13**	**16**	**19**
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	**20.20**	**19.30**	**18.00**	**21.00**	**20.00**	**18.00**
	или на 5 км (мин., сек.)	**37.00**	**35.00**	**31.00**	**38.00**	**36.00**	**32.00**
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	**15**	**20**	**25**	**15**	**20**	**25**
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	**В соответствии с возрастными требованиями**					

Требования к результатам обучения студентов

•Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
•Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
•Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
•Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
•Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
•Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
•Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
•Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
•Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

•Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
•Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов).

Для того чтобы обучающиеся могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

1. Бег на 100 м в зависимости от возрастных требований.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- рывок гири;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.
5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.
6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два

дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Бег на 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
Ошибки:
1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
Ошибки:
1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
3) разновременное сгибание рук.

Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.
Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.
Запрещено:
1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
5) выход за пределы помоста.
Ошибки:
1) дожим гири;
2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) пальцы разомкнуты "из замка";
4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

Бег на лыжах на 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Кросс по пересеченной местности на 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу –10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8