## Задания для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» организована в форме зачетов (по окончании каждого семестра) и дифференцированного зачета (по окончании всего периода обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности «Операционная деятельность в логистике».

В процессе зачетов оценивается ведение обучающимся Дневника здоровья, подготовка реферата/ презентации /проекта/ учебно-исследовательской работы, выполнение нормативов комплекса ГТО, организация и проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с обучающимися, освоения тактики спортивных игр.

Дифференцированный зачет предусматривает выполнение контрольно-нормативного тестирования уровня физической подготовленности по трем ведущим физическим качествам: сила, скорость, выносливость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование упражнений | Девушки | Юноши |
| Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 5×10 м (сек) | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.5 | 14.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)  | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 13 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 14 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |