

**Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической
подготовленности обучающихся 10-11 классов по учебному предмету
«Физическая культура»
раздел «Физическое совершенствование»**

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела физическое совершенствование.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат с высокого старта на 100 м	Бег на результат, базовый	20 сек.
2	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
3	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять метание гранаты весом 500/700 г на дальность.	Метание на результат, базовый.	1 мин.
4	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
5	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 1000 м	Бег на результат, базовый.	8 мин.

6	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 2000/3000 м	Бег на результат, базовый.	20 мин.
7	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Преодолевать дистанцию 3000/5000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени	Ходьба на лыжах на результат, базовый	30 мин.
8	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	15 сек.
9	3. Физическое совершенствование. 3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности	Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах	Тестовые испытания, базовый.	1 мин.
10	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	1 мин.
11	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	1 мин.
12	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	10 сек.

Тестовые упражнения

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест), единицы измерения	Класс	Отметка					
				ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	1. Бег 100 м с высокого старта, (сек.)	10	17,0	17,5	18,0	14,2	14,6	15,2
			11	16,0	17,0	17,5	13,8	14,5	15,0
2	Скоростно – силовые	2. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	10	180	160	130	220	210	180
			11	185	170	150	230	220	190
		3. Метание гранаты, с разбега на дальность (м.)	10	19	15	12	32	26	22
			11	22	19	16	38	32	26
		4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	10	42	35	22	49	43	35
			11	46	38	25	50	45	40
4	Выносливость	5. Бег 1000 м, (мин/сек)	10	-	-	-	-	-	-
			11	-	-	-	-	-	-
		6. Бег 2000 м/3000 м.	10	10,30	11,40	12,30	13,0	14,0	15,0
			11	10,10	11,30	12,0	12,5	14,5	15,0
		7. Ходьба на лыжах 3000 м/5000 м, (мин/сек)	10	21,0	22,0	23,30	27,0	29,0	31,0
			11	19,0	20,0	21,0	25,0	27,0	29,0

5	Координационные способности	8. Челночный бег 4 x 9 м, (сек.)	10	10,3	10,8	11,8	9,6	10,4	11,0
			11	10,3	10,8	11,8	9,6	10,1	10,5
		9. Прыжки через скакалку за 60 сек., (кол-во раз)	10	150	130	110	130	110	90
			11	150	130	110	140	120	100
6	Сила	<i>Мальчики.</i> 10. Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	10	-	-	-	13	9	4
			11	-	-	-	15	11	7
		<i>Девочки.</i> 11. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, (кол-во раз)	10	15	10	4	-	-	-
			11	18	14	6	-	-	-
7	Гибкость	12. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь, (см.)	10	20	18	8	15	11	6
			11	23	19	8	16	12	7

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1. Бег 100 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 100 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 100 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 100 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Метание гранаты с разбега на дальность

Оборудование. Метание гранаты проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

5-6. Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт отдельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование. Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

9. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

10. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

11. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

12. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног, расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона

по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.