|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Зав. ЦК ОГ - СЭЦ**  **Шарапова А.Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **протокол № 2 от 06.10.2023** | **УТВЕРЖДАЮ зам директора по УПРР**  **ГАПОУ МО «ППТ»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Кабышева** |

**КИМ по учебному предмету «Физическая культура»**

**по дифференцированному зачету**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Оценка в баллах | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| **1** | **Выносливость** | Бег 2000 м (мин, с) (дев) | **10.50** | **12.30** | **13.10** | **15.00 или** |
| Бег 3км (мин:сек) (юноши) | **12.50** | **13.40** | **14.50** | **15.60 или** |
| **2** | **Сила** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) (юноши) | **28** | **20** | **10** | **5** |
| Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) (юноши)  (девушки) | **6**  **4** | **4**  **3** | **3**  **2** | **2**  **0** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) (девушки) | **16** | **11** | **9** | **7** |
| **3** | **Скоростно-силовые** | Прыжки в длину с места, (см)  юноши  девушки | **230**  **185** | **220**  **170** | **200**  **160** | **150**  **150** |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  юноши  девушки | **50**  **44** | **40**  **35** | **30**  **28** | **20**  **15** |
| **4** | **Скоростные** | Бег на 100 м (с) юноши  девушки | **14.1**  **16.4** | **15.5**  **17.3** | **17.0**  **17.6.** | **20.8**  **20.4** |
| **5** | **Координационно - силовые** | Метание снаряда (граната)  Юноши (700)  Девушки (500) | **37**  **25** | **30**  **20** | **25**  **15** | **20**  **10** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  юноши  девушки | **16**  **15** | **11**  **14** | **8**  **9** | **0**  **4** |
| **7** | **Ловкость** | Челночный бег 3х10 м  юноши  девушки | **6,8**  **7,8** | **7,8**  **8,9** | **8,7**  **9,7** | **9,4**  **10,0** |

**Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е.Шарапова**