

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

О.В. Новикова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Ермаковский
центр дополнительного
образования»



Л.А. Веселова

**Контрольно-измерительные материалы в рамках итоговой аттестации
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности
«ПАТРИОТ» 1 год обучения
Образовательный модуль «Будь готов»
Уровень строевой и физической подготовки.**

№	Уровень	Сумма баллов
1	Низкий	35-41
2	Средний	42-49
3	Высший	50-60

Обучающиеся, получившие оценку **35-41 балл**, характеризуются **низким уровнем** строевой и физической подготовки. Набравшие **42-49 баллов** имеют **средний уровень** строевой физической подготовки. Набравшие **50-60 баллов**, имеют **высокий уровень** строевой и физической подготовки.

«Строевая подготовка»

«Равняйсь»

Не все, кроме правофлангового, не поворачивают голову направо (правое ухо не выше левого, подбородок не приподнят). По команде не все, кроме левофлангового, голову не поворачивают налево (левое ухо не выше правого, подбородок не приподнят).

Строевая стойка

Носки обуви развернуты не по линии фронта и не на ширину ступни. Кисти рук не посередине бедер, держатся ладонями назад. Грудь не приподнята, живот не подобран. Корпус не подан вперед, положение головы неправильное. Руки согнуты в локтях.

«Вольно»

Военнослужащий сошел с места. Ослаблено внимание. Изменилось положение рук. Разговаривает в стою.

Повороты на месте

После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Ноги в коленях согнуты. Руки не прижаты к бедрам. Нога приставляется не кратчайшим путем. Поворот произведен не на 90 (45) или 180 градусов.

Строевой шаг

Корпус отведен назад. Нет координации в движении рук и ног. Голова опущена в низ. Движение руками около корпуса производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Подъем ноги от земли значительно ниже 15 см. размер шага меньше (больше) 70- 80 см. Нога заносится за ногу. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе, не выдержан темп движения. Подъем ноги производится значительно ниже 15 см от земли. Нога ставится на землю не передней части ступни, а на всю ступню (при беге не на переднюю часть ступни). Движение руками не в такт шага (бега). Корпус не держится прямо. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе

Физическая подготовка .(выполнение нормативов)

Контрольное упражнение	Мальчики (в баллах)			Девочки (в баллах)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Приседание	40	35	30	38	32	28
Планка	60 с	45 с	30 с	55 с	40 с	25 с
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6	17	14	5
Отжимание	32	27	22	20	15	10
Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз)	35	30	25	33	28	23

Обработка результатов нормативов

Определяются уровни развития физической и строевой подготовки в зависимости от набранных баллов в строевой подготовке 30 и в физической подготовке 30 .

Каждое практическое упражнение, выполненное согласно нормативов, оценивается по 5,4,3 балльной системе. Уровни физической и строевой подготовки суммируются и выводится общий балл.