Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 28.07.2023 10:48:25
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d19757c

Приложение к РПД

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
и молодежной политике Т.В. Бородулина
«19» 05 2023 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Специальности: 37.05.01 Клиническая психология
Уровень высшего образования: специалитет
Квалификация: клинический психолог

Екатеринбург
2023 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации№ 683от 26 мая 2020 года.

Разработчики:
Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,
Рямова К.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры.
Браславец О.Н. старший преподаватель кафедры физической культуры.

Рецензент: доктор биологических наук, профессор кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения» г. Екатеринбург, Розенфельд Александр Семёнович.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обсужден и одобрен на заседании кафедры физической культуры (протокол № 1 от «___» _____ 2023 г.)

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен методической комиссией специальности «Клиническая психология». Протокол от «12» апреля 2023 г. № 7.

Фонд оценочных средств по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
1. Кодификатор результатов обучения

Категория (группа компетенций)	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Методы оценивания результатов освоения дисциплины
				Знать УК-7.1	Уметь УК-7.3	Владеть УК-7.2	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма ИД-2$_{УК-7}$ Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ Соблюдает и	ДЕ-1 Меры предупреждения травматизма в гимнастике. Травмы и причины их возникновения.	Методы самоконтроля и технику безопасности при занятиях физической культурой	Осуществлять подбор физических упражнений для осуществления поставленных целей	Техникой безопасности, биомеханики и самоконтроля при физической активности	БРС

		пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности					
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-2 Общеразвивающие упражнения. Выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.	Способы выполнения ОРУ	Обеспечить выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом	Средствами и методами ОРУ	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-3 Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы.	Основные строевые упражнения и приёмы	Использовать строевые упражнения и приёмы в процессе обучения	Методами строевой подготовки	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-4 Прикладные упражнения. Приемы переноски инвентаря и оборудования. Переноска партнера.	Средства и методы физической культуры и используемый инвентарь	Использовать инвентарь в процессе физической тренировки	Безопасными способами переноски инвентаря и оборудования	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-5 Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения и технику их выполнения	Осуществлять простые акробатические упражнения	Техникой двигательных действий	БРС

здоровьесбережение)							
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-6 Упражнения в равновесии (низкое бревно). Статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки, соскоки.	Технику безопасности при выполнении упражнений на равновесие	Выполнять статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки и соскоки на низком бревне	Упражнениями на низком бревне	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-7 Упражнения из художественной гимнастики. Выполнение основной техники упражнений с предметами.	Технику выполнения упражнений с предметами	Сочетать различные виды движений	Основами техники упражнений с предметами	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-8 Упражнения из ритмической гимнастики. Выполнение комплексов ритмической гимнастики на 45 сек с учебной группой.	Средства и методы ритмической гимнастики	Осуществлять подбор упражнений для составления комплекса	Комплексом ритмической гимнастики	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-9 Развитие физических качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) для развития и поддержания на	Средства и методы, используемые в ОФП	Осуществить подбор упражнений для развития силовых способностей, гибкости, координации	Средствами и методами ОФП	БРС

			определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация.				
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 10 Лыжный (конькобежный) спорт. Техника безопасности на занятиях лыжным (конькобежным) спортом.	Основные правила подбора лыжной (конькобежной) экипировки. Травмы и причины их возникновения. Правила занятий на лыжах (коньках). Медицинский контроль	Осуществить подбор экипировки лыж (коньков); совершать безопасные падения и торможения	Техникой безопасности и простейшими способами передвижения на лыжах (коньках)	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 11 Обучение основным приемам катания на лыжах (коньках). УК-7	Основные приёмы катания на лыжах (коньках)	Передвигаться на лыжах (коньках) разными способами	Различными способами передвижения на лыжах (коньках)	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 12 Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты.	Средства и методы развития координационных способностей. Применение в трудовой и бытовой деятельности	Применять в физической подготовке и повседневной бытовой и трудовой деятельности	Средствами и методами развития координационных способностей	БРС
Самоорганизация и	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$	ДЕ – 13 Волейбол. Техника	Технику безопасности на	Организовать игру в волейбол.	Стойками; перемещениями;	БРС

саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		ИД-3$_{УК-7}$	безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении.	занятиях волейболом. Технические приёмы в нападении. Правила организации. Особенности экипировки. Травмы и их причины.	Осуществить медицинский контроль.	нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя руками сверху;обманным ударом «скидка»; нападающим ударом с места и разбега	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 14 Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Технические приёмы защиты, индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Осуществлять приём и страховку мяча при блокировании; самостраховке; скидкой за блок; приём мяча двумя руками снизу с подачи и нападающего удара	Индивидуальными техническими и тактическими действиями в нападении и защите	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 15 Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	Основы судейства и основные правила игры в волейбол. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке,	Использовать упражнения, направленные на развитие прыжковой и скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений	Основными приёмами и правилами игры в волейбол	БРС

				способ подсчёта очков			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 16 Баскетбол. Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке.	Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Технику безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся	Технику и тактику при игре в баскетбол. Предупреждать получение травм	Передвижениям и приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях; с изменением скорости; с противодействием	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 17 Обучение технике ведения и броскам мяча.	Технику ведения и бросков мяча	Вести мяч с высоким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения с обводкой препятствий	Техникой и тактикой ведения и бросков мяча	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 18 Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке.	Способы ловли и передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке	Осуществлять различные способы ловли и передачи мяча и способы взаимодействия игроков	Способами игры в баскетбол	БРС
Самоорганизация и	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$	ДЕ – 19 Развитие специальных	Основные правила игры в	Использовать знания правил	Навыком игры в баскетбол	БРС

саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		ИД-3$_{УК-7}$	физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.	баскетбол и специфику развивающих упражнений для данного вида спорта. Виды и правила соревнований	игры в баскетбол. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, скорости передвижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 20 Единоборства и атлетическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу. Общая физподготовка с использованием веса собственного тела. Общая физподготовка с партнером.	Понятия о гигиене тела, питания и спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы безопасности при работе с отягощениями.	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки. Провести общую физическую подготовку с весом собственного тела; с партнёром.	Методами медицинского контроля и самоконтроля. Правилами организации соревнований по боксу. Средствами и методами развития основных мышечных групп.	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 21 Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Развитие	Виды и способы общей физической и технико-тактической подготовки.	Совершенствовать боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в	Тактикой ведения разведывательного, наступательного и	БРС

			силы, силовая подготовка. Специальные упражнения на развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости СФП. Технико-тактическая подготовка.	Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы.	ответной и встречной контратаках. Осуществить подбор комплексных упражнений для развития силы.	оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции. Средствами и методами развития силовых, скоростных способностей.	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 22 Тестовые задания.	Методы контроля развития физических качеств	Осуществить контроль на развитие основных мышечныхгрупп и физических качеств	Способами контроля развития физической подготовленности	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 23 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Травмы и причины их возникновения.	Организовать самостоятельное занятие по легкой атлетике с учетом уровня подготовленности.	Методами проведения занятий.	БРС
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 24 Обучение двигательным навыкам и технике видов лёгкой атлетики.	Виды легкоатлетических упражнений.	Технически правильно выполнять легкоатлетических упражнения: бега на короткие, средние и длинные дистанции,	Методами и средствами совершенствования техники легкоатлетических упражнений.	БРС

					прыжкамв длину и высоту, стартовым положениям, метанию различных предметов, специально-беговых упражнений.		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 25 Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой.	Применять способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	Методами специальной физической подготовки в различных видах лёгкой атлетики.	БРС

2. Оценочные средства

Карта физической подготовленности студента

Ф.И.О._____ Факультет_____ Номер зачетной книжки_____

			1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5 семестр		6 семестр	
			Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:		Уч. г. Группа:	
Преподаватель кафедры														
Мед. группа														
Посещаемость														
Самостоятельная работа (зачтено/не зачтено, подпись преподавателя)														
Контрольные нормативы	Скоростные качества		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
		Бег 100 м												
	Силовые качества	прыжок с места												
		отжим.												

		пресс												
	Выносливость	Бег 2000м.												
		Лыжи 3000м.												
	Гибкость													
Вариабельный тест по программе преподавателя														
Бонусные баллы														
Общее количество баллов														
Отметка о зачете														

3. Описание технологии оценивания

Текущий контроль и итоговая оценка степени освоения дисциплины студентом определяется в соответствии с Методикой балльно - рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» утверждённой на кафедре физической культуры 21.01.2022 г. Рейтинговые баллы выставляются за посещение занятий, получение бонусных баллов и по итогам сдачи контрольных нормативов и заносится в «Карту физической подготовленности студента». Также по окончанию прохождения учебной дисциплины ведется учет выполнения самостоятельной работы в форме: посещение спортивных секций университета и (или) вне университета, самостоятельные занятия на базе фитнес клуба (спортивных школ и т.п.), получение знака отличия ГТО.

Рубежный контроль осуществляется в конце семестра, в соответствии с календарным планом, утверждённым на заседании кафедры и доступным для студентов. Окончательное подведение итогов проходит в конце семестра согласно рабочей программе дисциплины (РПД), и представляет собой сумму рейтинговых баллов, заработанных каждым студентом в предыдущих семестрах, при предоставлении подтверждающих документов по выполнению самостоятельной работы.

В БРС обозначены все виды учебной работы, оцениваемые в рамках дисциплинарного модуля, виды рубежного контроля, определены диапазоны рейтинговых баллов по дисциплинарным модулям с выделением рейтинговых баллов за каждый вид учебной работы студента.

4. Показатели и критерии оценки

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

Женщины

баллы		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**max**	
1	**Скоростные качествана выбор:**												
	Бег 100 м	>18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	16,8	<16,4	**10 баллов**	
	Вариабельный тест: Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8	8,4	<8,2	**10баллов**	
2	**Силовые качества:**												
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	195							4 балла	Суммарно **10 баллов**
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	12	17								3 балла	
	Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин)	32	35	43								3 балла	
	Вариабельный тест: Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)	14	17	21									**3 балла**
	Вариабельный	10	12	18									**3 балла**

	тест: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)												
3	**Выносливость на выбор:**												
	Бег 2000 м (мин)	>15,40	15,10	14,40	14,10	13,40	13,10	12,00	12,30	11,30	<10,50	**10 баллов**	
	Лыжи 3000 м (мин)	>27,30	26,30	25,30	24,30	22,30	21,00	20,30	19,40	18,50	<18,10	**10 баллов**	
4	**Гибкость:**												
	Наклон вниз стоя на скамье	<3	4	5	6	7	8	10	11	13	>16	**10 баллов**	

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

Мужчины

баллы		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**max**	
1	**Скоростные качества на выбор:**												
	Бег 100 м	>16	15,7	15,2	15,0	14,8	14,4	14,2	14,0	13,5	<13,0	**10 баллов**	
	Вариабельный тест: Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>9,2	9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,4	<7,1	**10 баллов**	
2	**Силовые качества:**												
	Прыжок в длину с места (см)	<210	210	225	240							4 балла	суммарно **10 баллов**
	Подтягивания на перекладине (раз)	10	12	15								3 балла	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48								3 балла	
3	*Вариабельный тест:* сгибание –разгибание рук в упоре (раз)	28	32	44									**3 балла**
4	*Вариабельный тест*: метание спортивного	33	35	37									**3 балла**

	снаряда 700 гр. (м.)												
5	**Выносливость на выбор:**												
	Бег 3000 м (мин)	>17,00	16,30	16,00	15,30	15,00	14,30	14,00	13,40	13,00	<12,00	**10 баллов**	
	Лыжи 5000 м (мин)	>28,00	28,00	27,30	27,00	26,30	26,00	25,30	25,00	23,00	<22,00	**10 баллов**	
6	**Гибкость:**												
	Наклоны вниз стоя на скамье	<1	2	3	4	5	6	7	8	10	>13	**10 баллов**	

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:
Женщины (СПЕЦ)

	баллы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**max**	
1	**Скоростные качествана выбор:**												
	Бег 100 м	>19,6	19,4	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	**10 баллов**	
	Вариабельный тест: Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	**10баллов**	
2	**Силовые качества:**												
	Прыжок в длину с места (см)	<140	150	160	>170							4 балла	Суммарно **10 баллов**
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамьи (раз)	<7	12	20								3 балла	
	Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин)	<25	28	32								3 балла	
3	*Вариабельный тест*: Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)	<8	11	14									**3 балла**
4	*Вариабельный тест:* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во. раз)	<4	6	8									**3 балла**
5	**Выносливость на выбор:**												

	Бег 1000 м (мин)	Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг в процессе выполнения дисциплины снижает оценку на 1 балл.										**10 баллов**
	Лыжи 2000 м (мин)	Передвижение в темпе личной физподготовленности.										**10 баллов**
6	**Гибкость:**											
	Наклон вниз стоя на скамье	<0	1	2	3	4	5	6	7	8	>9	**10 баллов**

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:
Мужчины (СПЕЦ):

баллы		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**max**	
1	**Скоростные качества на выбор:**												
	Бег 100 м	>17,3	17,0	16,6	16,3	16	15,7	15,2	15,0	14,8	<14,4	**10 баллов**	
	Вариабельный тест: Чел.бег 3*10 м. (сек.)	>10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	<9,2	**10 баллов**	
2	**Силовые качества:**												
	Прыжок в длину с места (см)	<190	191	200	≥210							4 балла	суммарно **10 баллов**
	Подтягивания на высокой перекладине(раз)	<6	8	10								3 балла	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	<26	30	33								3 балла	
3	*Вариабельный тест:* сгибание – разгибание рук в упоре (раз)	<20	24	28									**3 балла**
4	*Вариабельный тест*: метание спортивного снаряда 700 гр. (м.)	<28	30	33									**3 балла**
5	**Выносливость на выбор:**												

	Бег 2000 м (мин)	Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг в процессе выполнения дисциплины снижает оценку на 1 балл.										**10 баллов**
	Лыжи 3000 м (мин)	Передвижение в темпе личной физподготовленности.										**10 баллов**
6	**Гибкость:**											
	Наклоны вниз стоя на скамье	<0	1	2	3	4	5	6	7	8	>9	**10 баллов**