Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 28.07.2023 14:34:38
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
_____
«22» мая 2023 г.

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

Специальности: 33.05.01 Фармация
Уровень высшего образования: Специалитет
Квалификация: Провизор

г. 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 33.05.01 Фармация (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 219 от 27 марта 2018 г.

Разработчики:
Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,
Бызов Е.А., 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 № 7 от «21» апреля 2023 г.)

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен Методической комиссией специальности 33.05.01 Фармация.
Протокол № 9 «25» мая 2023 г.

**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<br>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<br>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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | пропаганди рует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессион альной деятельност и | | | | | |
| Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ-2 Общеразвива ющие упражнения. Выполнение ОРУ раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлени и. | Способы выполнен ия ОРУ | Обеспечи ть выполнен ие ОРУ раздельн ым, проходны м, поточным , игровым способом | Средства ми и методами ОРУ | БРС |
| Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ-3 Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы. | Основные строевые упражнен ия и приёмы | Использо вать строевые упражнен ия и приёмы в процессе обучения | Методами строевой подготовк и | БРС |
| Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ-4 Прикладные упражнения. Приемы переноски инвентаря и оборудования. Переноска партнера. | Средства и методы физическ ой культуры и используе мый инвентарь | Использо вать инвентарь в процессе физическ ой тренировк и | Безопасн ыми способам и переноски инвентаря и оборудова ния | БРС |
| Самоо рганиз ация и самора звитие (в том | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ-5 Акробатичес кие упражнения. | Акробати ческие упражнен ия и технику их | Осуществ лять простые акробатич еские упражнен | Техникой двигатель ных действий | БРС |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| числе здоровьесбережение) | | | | выполнения | ия | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>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$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>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$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>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$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ-9 Развитие физических качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) для | Средства и методы, используемые в ОФП | Осуществить подбор упражнений для развития силовых способностей, гибкости, | Средствами и методами ОФП | БРС |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | развития и поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация. | | координации | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 10<br>Лыжный (конькобежный) спорт. Техника безопасности на занятиях лыжным (конькобежным) спортом. | Основные правила подбора лыжной (конькобежной) экипировки.<br>Травмы и причины их возникновения.<br>Правила занятий на лыжах (коньках).<br>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$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 11<br>Обучение основным приемам катания на лыжах (коньках).<br>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$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 12<br>Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты. | Средства и методы развития координационных способностей.<br>Применение в трудовой | Применять в физической подготовке и повседневной бытовой и трудовой | Средствами и методами развития координационных способностей | БРС |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | и бытовой деятельности | деятельности | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 13<br>Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении. | Технику безопасности на занятиях волейболом. Технические приёмы в нападении. Правила организации. Особенности экипировки. Травмы и их причины. | Организовать игру в волейбол. Осуществить медицинский контроль. | Стойками; перемещениями; нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя руками сверху;обманным ударом «скидка»; нападающим ударом с места и разбега | БРС |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 14<br>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 здоровьесбережени | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 15<br>Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры | Основы судейства и основные правила игры в волейбол. Жесты судьи при | Использовать упражнения, направленные на развитие прыжковой и | Основными приёмами и правилами игры в волейбол | БРС |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| е) | | | в волейбол. | различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчёта очков | скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>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 | Передвижениями 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$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>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$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 18<br>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 саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 19<br>Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. | Основные правила игры в баскетбол и специфику развивающих упражнений для данного вида спорта. Виды и правила соревнований | Использовать знания правил игры в баскетбол. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, скорости передвижения | Навыком игры в баскетбол | БРС |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 20<br>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 | 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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | физподготовка с использованием веса собственного тела. Общая физподготовка с партнером. | | | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 21<br>Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Развитие силы, силовая подготовка. Специальные упражнения на развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости СФП. Технико-тактическая подготовка. | Виды и способы общей физической и технико-тактической подготовки. Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы. | Совершенствовать боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в ответной и встречной контратаках. Осуществить подбор комплексных упражнений для развития силы. | Тактикой ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции. Средствами и методами развития силовых, скоростных способностей. | БРС |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 22<br>Тестовые задания. | Методы контроля развития физических качеств | Осуществить контроль на развитие основных мышечных групп и физических качеств | Способами контроля развития физической подготовленности | БРС |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ – 23<br>Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях | Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой | Организовать самостоятельное занятие по легкой | Методами проведения занятий. | БРС |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| здоровьесбережение) | | | легкой атлетикой. | . Травмы и причины их возникновения. | атлетике с учетом уровня подготовленности. | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>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, прыжкамв длину и высоту, стартовым положениям, метанию различных предметов, специально-беговых упражнений. | Методами и средствами совершенствования техники легкоатлетических упражнений. | БРС |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>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 |
| Самоорганизация и | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ 26 – Упражнения для опорно- | Способы выполнения | Подбирать упражнен | Средствами и методами | БРС |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е) | | | двигательног о аппарата | упражнен ий для опорно-двигатель ного аппарата. | ия для мышц спины и живота в положени и стоя, сидя, лежа, с использов анием инвентаря . | АФК. | |
| Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ 27 – Упражнения для органов зрения, мелкой моторики | Роль нервной системы и глазодвиг ательного рефлекса в процессе выполнен ия упражнен ий. | Техничес ки правильн о подбирать и выполнят ь упражнен ия для укреплен ия мышц глаз и опорно-двигатель ного аппарата. | Методами аутотрени нга и нейрогим настики. | БРС |
| Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е) | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$<br>ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | ДЕ 28 – Стретчинг | Степень подвижно сти основных суставов опорно-двигатель ного аппарата.<br>Технику безопасно сти при выполнен ии упражнен ий на растяжку. | Осуществ лять подбор физическ их упражнен ий на растяжку всех мышечны х групп с учетом возможны х ограничен ий подвижно сти в суставах. | Владеть техникой выполнен ия упражнен ий на растяжку. | БРС |
| Самоо | УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$ | ДЕ 29 – | Основные | Осуществ | Техникой | БРС |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е) | | ИД-2$_{УК-7}$<br>ИД-3$_{УК-7}$ | Обучение навыкам самомассажа | методики и приемы самомасса жа. | лять подбор методики восстанов ительного и ежедневн ого самомасса жа. | безопасно сти при самомасса же. Методами восстанов ления организма после физическ ой нагрузки. | |

## 2. Оценочные средства

Карта физической подготовленности студента

Ф.И.О._____ Факультет_____

Номер зачетной книжки_____

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

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | качества | 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** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | *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 |
| 2 | **Силовые качества:** | | | | | | | | | |
| | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 195 | | | | | |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) | 10 | 12 | 17 | | | | | | |
| | Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | | | | | | |
| | *Вариабельный тест*: Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м) | 14 | 17 | 21 | | | | | | |
| | *Вариабельный тест:* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | 10 | 12 | 18 | | | | | | |
| 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 |
| | Лыжи 3000 м (мин) | >27,30 | 26,30 | 25,30 | 24,30 | 22,30 | 21,00 | 20,30 | 19,40 | 18,50 |
| 4 | **Гибкость:** | | | | | | | | | |
| | Наклон вниз стоя на скамье | <3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 13 |

**Контрольные нормативы и их оценка в баллах:**

**Мужчины**

| | баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | *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 |
| 2 | **Силовые качества:** | | | | | | | | | |
| | Прыжок в длину с места (см) | <210 | 210 | 225 | 240 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Подтягивания на перекладине (раз) | 10 | 12 | 15 | | | | | | |
| | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 33 | 37 | 48 | | | | | | |
| 3 | *Вариабельный тест:* сгибание –разгибание рук в упоре (раз) | 28 | 32 | 44 | | | | | | |
| 4 | *Вариабельный тест*: метание спортивного снаряда 700 гр. (м.) | 33 | 35 | 37 | | | | | | |
| 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 |
| | Лыжи 5000 м (мин) | >28,00 | 28,00 | 27,30 | 27,00 | 26,30 | 26,00 | 25,30 | 25,00 | 23,00 |
| 6 | **Гибкость:** | | | | | | | | | |
| | Наклоны вниз стоя на скамье | <1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |

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

| | баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | *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 |
| 2 | **Силовые качества:** | | | | | | | | | |
| | Прыжок в длину с места (см) | <140 | 150 | 160 | >170 | | | | | |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамьи (раз) | <7 | 12 | 20 | | | | | | |
| | Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин) | <25 | 28 | 32 | | | | | | |
| 3 | *Вариабельный тест*: Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м) | <8 | 11 | 14 | | | | | | |
| 4 | *Вариабельный тест:* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во. раз) | <4 | 6 | 8 | | | | | | |
| 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. | | | | | | | | |
| | Лыжи 2000 м (мин) | Передвижение в темпе личной физподготовленности. | | | | | | | | |
| 6 | **Гибкость:** | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Наклон вниз стоя на скамье | <0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

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

| | баллы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | *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 |
| 2 | **Силовые качества:** | | | | | | | | | |
| | Прыжок в длину с места (см) | <190 | 191 | 200 | ≥210 | | | | | |
| | Подтягивания на высокой перекладине(раз) | <6 | 8 | 10 | | | | | | |
| | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | <26 | 30 | 33 | | | | | | |
| 3 | *Вариабельный тест:* сгибание – разгибание рук в упоре (раз) | <20 | 24 | 28 | | | | | | |
| 4 | *Вариабельный тест*: метание спортивного снаряда 700 гр. (м.) | <28 | 30 | 33 | | | | | | |
| 5 | **Выносливость на выбор:** | | | | | | | | | |
| | Бег 2000 м (мин) | Бег в медленном темпе. Каждый переход на шаг в процессе выполнения дисциплины снижает оц 1 балл. | | | | | | | | |
| | Лыжи 3000 м (мин) | Передвижение в темпе личной физподготовленности. | | | | | | | | |
| 6 | **Гибкость:** | | | | | | | | | |
| | Наклоны вниз стоя на скамье | <0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |