Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 12.10.2023 12:24:16
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
Г.В. Бородулина
_____ 2023 г.

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

Направление подготовки: 34.03.01 Сестринское дело
Уровень высшего образования: Бакалавриат
Квалификация: Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола - Академический медицинский брат). Преподаватель

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 направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2017 г. № 971, и с учётом требований профессионального стандарта 02.069 «Специалист по организации сестринского дела», утверждённого Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 31.07.2020 г. № 479н.

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 № 9 от «20» апреля 2023 г.).

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен методической комиссией направления подготовки «Сестринское дело» 27.04.2023 г., протокол № 9.

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$_{УК-7}$	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

		Соблюдает и 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 самора	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-5 Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения и	Осуществлять простые акробати	Техникой двигательных действий	БРС

звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)				технику их выполнен ия	ческие упражнен ия		
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-6 Упражнения в равновесии (низкое бревно). Статические упражнения, передвижени я, повороты, прыжки, соскоки.	Технику безопасно сти при выполнен ии упражнен ий на равновес ие	Выполнят ь статическ ие упражнен ия, передвиж ения, поворот ы, прыжки и соскоки на низком бревне	Упражне ниями на низком бревне	БРС
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-7 Упражнения из художествен ной гимнастики. Выполнение основной техники упражнений с предметами.	Технику выполнен ия упражнен ий с предмета ми	Сочетать различны е виды движений	Основами техники упражнен ий с предмета ми	БРС
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)	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 ритмичес кой гимнасти ки	Осуществ лять подбор упражнен ий для составлен ия комплекс а	Комплекс ом ритмичес кой гимнасти ки	БРС
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ-9 Развитие физических качеств. Выполнение упражнений общей физической	Средства и методы, используе мые в ОФП	Осуществ ить подбор упражнен ий для развития силовых способно	Средства ми и методами ОФП	БРС

ьесбер ежени е)			подготовки (ОФП) для развития и поддержания на определенно м уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация.		стей, гибкости, координа ции		
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 10 Лыжный (конькобежн ый) спорт. Техника безопасности на занятиях лыжным (конькобежн ым) спортом.	Основные правила подбора лыжной (конькобе жной) экипиров ки. Травмы и причины их возникно вения. Правила занятий на лыжах (коньках). Медицин ский контроль	Осуществ ить подбор экипиров ки лыж (коньков) ; совершат ь безопасн ые падения и торможен ия	Техникой безопасно сти и простейш ими способам и передвиж ения на лыжах (коньках)	БРС
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)	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)	Передвиг аться на лыжах (коньках) разными способам и	Различны ми способам и передвиж ения на лыжах (коньках)	БРС
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер	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 координа ционных способно стей. Примене	Применят ь в физическ ой подготов ке и повседне вной	Средства ми и методами развития координа ционных способно стей	БРС

ежени е)				ние в трудовой и бытовой деятельно сти	бытовой и трудовой деятельно сти		
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 13 Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении.	Технику безопасно сти на занятиях волейбол ом. Техничес кие приёмы в нападени и. Правила организац ии. Особенно сти экипиров ки. Травмы и их причины.	Организо вать игру в волейбол. Осуществ ить медицинс кий контроль.	Стойками ; перемеще ниями; нижней и верхней прямой подачей, и передаче й, двумя руками сверху;об манным ударом «скидка»; нападаю щим ударом с места и разбега	БРС
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том числе здоров ьесбер ежени е)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 14 Обучение техническим приемам в защите. Индивидуаль ные тактические действия в нападении и защите.	Техничес кие приёмы защиты, индивиду альные тактическ ие действия в нападени и и защите.	Осуществ лять приём и страховку мяча при блокиров ании; самостра ховке; скидкой за блок; приём мяча двумя руками снизу с подачи и нападаю щего удара	Индивиду альными техничес кими и тактическ ими действия ми в нападени и и защите	БРС
Самоо рганиз ация и самора звитие (в том	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	Использо вать упражнен ия, направле	Основны ми приёмами и правилам	БРС

числе здоровьесбережение)			Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	игры в волейбол. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчёта очков	нные на развитие прыжковой и скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений	и игры в волейбол	
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	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$_{УК-7}$ 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	Техникой и тактикой ведения и бросков мяча	БРС

					движения с обводкой препятствий		
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 саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 19 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$_{УК-7}$ 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	Понятия о гигиене тела, питания и спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы безопасно	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки. Провести общую физическую подготовку с весом	Методами медицинского контроля и самоконтроля. Правилами организации соревнований по боксу.	БРС

			помощи. Правила и организация соревнований по боксу. Общая физподготовка с использованием веса собственного тела. Общая физподготовка с партнером.	сти при работе с отягощениями.	собственного тела; с партнёром.	Средствами и методами развития основных мышечных групп.	
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 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$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 22 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 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 и 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, прыжкам в 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 здоров	УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ ИД-2$_{УК-7}$ ИД-3$_{УК-7}$	ДЕ – 25 Развитие физических качеств и функциональных возможносте	Особенности организации и планирования занятий	Применять способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой	Методами специальной физической подготов	БРС

ьесбер ежени е)			й организма средствами лёгкой атлетики.	лёгкой атлетикой .	атлетикой .	ки в различны х видах лёгкой атлетики.	

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	Бег 100 м	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
	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 тест: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	10	12	18									**3 балла**
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 снаряда 700 гр. (м.)	33	35	37									**3 балла**
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**	