

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 08.07.2022 09:46:22
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования
профиль профессионального образования: гуманитарный
Наименование специальности:
49.02.01 Физическая культура

Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура и программы учебной дисциплины *Физическая культура*.

Разработчики:

Организация-разработчик: Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

Разработчик: Лопашова А.Ф., колледж ЮУрГГПУ, преподаватель

Лист согласования

Разработчик:

предоставляет коллектор
(занимаемая должность)

А.В.К.
(ПОДПИСЬ)

Скочков А.Ф.
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании
учебно-методического совета

« 03 » сентября 2020

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя
Директором МБУ «СШОР №3»
Копейского городского округа

Директор
(занимаемая должность)



Розов Б.А.

(инициалы, фамилия)

Руководитель ОПОП

(занимаемая должность)

(подпись)

Семина М.Ю..

(инициалы, фамилия)

Директор колледжа



Буслаева М.Ю.

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	Ошибка! Закладка не определена.
3. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	Ошибка! Закладка не определена.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины Астрономия обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (уровень подготовки основное общее образование) следующими умениями, знаниями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет и дифференцированный зачет.

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

Соотношение текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№	Раздел	Текущий контроль, %	Промежуточный контроль, %	Всего
1	Физическая культура	60	40	100

Показатели и значения повышающего коэффициента

№	Показатели, повышающие коэффициент	Повышающий коэффициент К ₊	Примечание
1	Установление рекорда по отдельным видам в рамках общей физической подготовленности.	от 0,3 до 0,5	В зависимости от уровня (в группе, на курсе, на факультете)
2	Призовое место на соревнованиях	от 0,5 до 0,84	В зависимости от уровня соревнований (в группе, на факультете, в университете, в городе)
3	Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	от 0,1 до 0,5	В зависимости от уровня соревнований (факультетские, внутривузовские, «внешние»)
4	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях («День здоровья», «Кросс наций», «Лыжня России», «Веселые старты» и др.)	от 0,5 до 0,7	-
5	Выполнение дополнительного (нерегламентированного) задания или дополнительного (вариативного) задания	от 0,3 до 0,5	-

Показатели и значения понижающего коэффициента

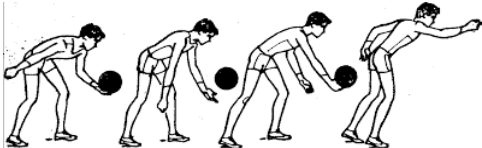
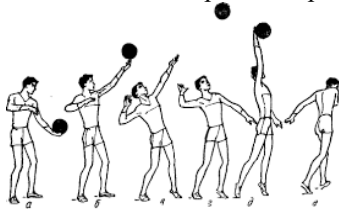
№	Показатели, понижающие коэффициент	Понижающий коэффициент К ₋	Примечание
1	Отсутствие на занятиях более пяти пропусков без уважительной причины	0,5	отсутствие документа
2	Несвоевременная сдача контрольных упражнений	0,3	согласно расписанию занятий
3	Присутствие на занятии в ненадлежащем внешнем виде	0,3	без спортивной формы и обуви

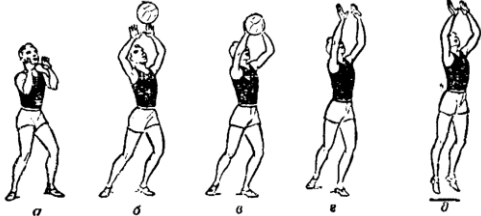
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Содержание контрольных упражнений по разделам

Волейбол

Нижний прием у стены (или в парах) – в исходном положении, ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены. На расстоянии 2-2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.	Кол-во раз	Баллы
	0-3	1
	4-6	2
	7-9	3
	10-12	4

		13-15	5
Подачи (верхняя или нижняя) – студент самостоятельно определяет способ подачи. По количеству попаданий мяча в площадку за одну попытку, студенту начисляется соответствующее таблице количество баллов.		Кол-во раз	Баллы
Нижняя прямая подача - удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. 		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
Верхняя прямая подача - удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя. Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх. 			

Передача двумя руками сверху- перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш. При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки. 	Кол-во раз	Баллы
	0-5	1
	6-8	2
	8-11	3
	12-14	4
	15-20	5

Упражнение	Количество баллов				
Передача двумя руками в парах на	1	2	3	4	5

расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	юноши				
	25	26-29	30-34	35-39	40
	девушки				
	15	16-19	20-24	25-29	30

Баскетбол

Упражнение	Количество баллов				
Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.	1	2	3	4	5
	1	2	3-4	5	6
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю	32/27	30/25	28/23	26/21	24/19

Лепта

Упражнение	Количество баллов				
Броски мяча в стену. От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.	1	2	3	4	5
	<u>с 3 метров</u>				
	юноши				
	16	17-28	19-30	11-12	13
	девушки				
	12	13-14	15-16	17-18	19
	<u>с 6 метров</u>				
	юноши				
	8	9-10	11-12	13-14	15
	девушки				
	4	5-6	7-8	9-10	11

Упражнение	Количество баллов					
Передача и ловля мяча в парах на расстоянии 15 метров друг от друга, за которыми находятся два участника, по сигналу они начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться ви.п. за линии. Время фиксируется после ловли 10 передачи или количество пойманных передач до потери мяча. Дается 2 попытки.	1	2	3	4		
	девушки					
	21,1	18,6-21,0	17,6-18,5	16,5-17,5		
	юноши					
	18,1	16,6-18,0	15,6-16,5	14,5-15,5		
Упражнение		Количество баллов				
Подача мяча из-за головы (кол-во попаданий в площадку из 5 бросков) - игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Руки с битой поднимаются вверх над головой. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой.		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

Скиппинг

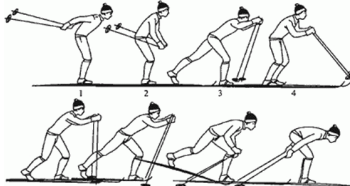
И.п. - два учащихся, держат скакалку за разные концы и вращают ее. Остальные члены команды (4 человека) по очереди впрыгивают и делают прыжки. Когда все члены команды впрыгнули внутрь скакалки, начинается подсчет количества прыжков, спортсмены продолжают прыжки до касания себя скакалкой.

Упражнение	Баллы				
	5	4	3	2	1
Групповое упражнение на длинной скакалке кол-во раз.	30 и более	29-21	20-11	10-6	до 5

Легкая атлетика

Упражнение		Баллы				
		5	4	3	2	1
Челночный бег 4х10 м., сек	ж	8,5	8,6-9,0	9,1-10,1	10,2-11,6	11,7
	м	7,5	7,6-8,0	8,1-9,0	9,1-10,0	10,1
Спринтерский бег 100 м., сек	ж	17,0	17,1-17,9	18,0-18,8	18,9-19,6	19,7
	м	14,0	14,1-14,9	15,0-15,2	15,3-15,5	15,6
Спринтерский бег 60м, сек	ж	9,6	9,7-10,6	10,7-10,9	11,0-11,1	11,2-11,5
	м	8,7	8,8-9,7	9,8-10,0	10,1-10,3	10,4-10,7
Бег 300м., мин.	ж	57,0	1.03,0	1.10,0	1.20,0	1.35,0
Бег 500м., мин.		2,15-2,29	2,30-2,44	2,45-2,54	2,55-2,59	3,00-3,10
Бег 1000 м., мин.	м	4,00-4,14	4,15-4,34	4,35-4,54	4,55-4,59	5,00
Бег 400 м., мин.		1.00,00	1.03,00	1.06,00	1.13,00	1.17,00
Бег 2км., мин.	ж	10,30	10,45	11,05	11,20	11,35
Бег 3 км., мин.	м	13,30	13,45	14,15	14,30	15,0
Количество баллов						
Эстафетный бег 4х100 метров	1		2		3	
	Задание выполнено с двумя ошибками		Задание выполнено с одной ошибкой		Передача и прием эстафетной палочки выполнен без ошибок на всех этапах	

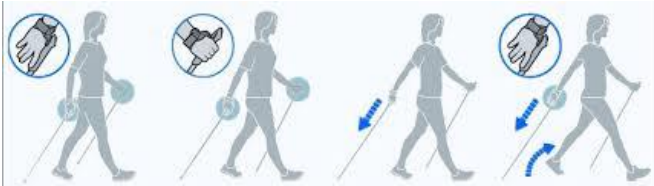
Лыжная подготовка

Техника попеременного двухшажного хода		Кол-во ошибок	Баллы
		0	4
		1	3
		2	2
		3	1

Упражнение			Баллы				
			5	4	3	2	1
Прохождение дистанции, км.	д	2 км.	11,29	11,30-12,29	12,30-13-29	14,00-15,29	16,00
		3 км.	18,00-18,29	18,30-19,29	19,30-19,59	20,00-20,59	21,0
	ю	4 км.	19,29	19,30-20,29	21,00-22,29	23,00-24,29	25,00
		5 км.	23,50-24,59	25,00-26,24	26,25-27,44	27,45-	28,3

						28,29	
--	--	--	--	--	--	-------	--

Скандинавская ходьба

Техника передвижения в скандинавской ходьбе		Кол-во ошибок	Баллы
		0	4
		1	3
		2	2
		3	1

Упражнение		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прохождение дистанции 800 метров	д	5,50-6,00	6,01-6,10	6,11-6,21	6,22-6,35	6,36
	ю	5,30-5,50	5,51-6,00	6,01-6,10	6,11-6,20	6,21

Подвижные игры

Упражнение	Количество баллов		
	1	2	3
Подготовка и проведение подвижных игр	Нечеткое объяснение правил игры, игра не соответствует теме занятия	Ошибки в размещении играющих на площадке	Игра соответствует теме, задачам занятия, четкое объяснение правил, умелое руководство группой

Примерный список проведения подвижных игр: «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Салки простые», «Стой-беги», «Ловля парами», «Белые медведи», «Передал-садись», «Веребочка под ногами», «Охотники и утки», «Защита булав», «Ловкие и меткие», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Мяч в кольцо», «25 передач», «Нападают пятерки», «Футбол раков», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Чехарда», «Два стула и веревочка», «Проворные мотальщики», «Меткий футболист», «Точный прыжок», «Две из трех», «Сбей отскоком», «Удержи палку» и другие.

Оздоровительная гимнастика

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1 И.П. – о.с. 1-правая вперед на носок, руки за голову 2-правая в сторону на носок, руки вперед	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ И.П. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правую руку	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2 И.п. – руки на пояс 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
---	--	--

3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс 4-о.с. 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью 7-8- 2 шага на месте 1-2-поворот направо, руки за голову 3-4-приставной шаг назад, руки вперед 5-6-поворот налево, руки к плечам 7-наклон вперед, руки в стороны 1-выпад правой в сторону, руки на колено 2-вернуться в и.п. 3-выпад левой вперед, руки к плечам 4-вернуться в и.п. 5-присед, руки в стороны 6-вернуться в и.п. 7-8- 2 хлопка 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2-прыжок в и.п. 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5-6- 2 прыжка на двух 7-8 -2 шага на месте, руки вниз	за голову 4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п. 1 – наклон вперед, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа 1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка 1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение	3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед 4 – выпрямиться, руки вниз 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7-8 – поворот направо, руки вниз 1 – выпад правой вперед, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной 8 – и.п. 1-2 – поворот налево, руки за голову 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед 5-6 – поворот налево, руки на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте
КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ГАНТЕЛЯМИ И.П. – о.с. 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны 2 – приставить лев., руки вниз 3 – поворот направо, руки к плечам 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз 5 – шаг лев.вперед, руки вперед 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз 7 – поворот налево, руки к плечам 8 – приставить пр., руки вниз 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носку 7 – выпрямиться, руки в стороны 8 – приставить лев., руки вниз 1 – присед, руки к плечам 2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ И.п. – О.С. 1 – мяч на правой руке вперед, левая нога назад на носок 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперед скрестно на носок 3 – мяч внизу 4 – ноги вместе, мяч за головой 5 – полуприсед, мяч вперед 6 - выпрямиться, мяч на левой руке 7 – правая рука за голову 8 – и.п. 1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью 3-4 - поворот направо, мяч вверх 5 - согнув руки мяч за головой 6 – мяч вперед 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол 8 – поймав мяч, руки вниз 1 – выпад правой назад, мяч перед грудью 2 – выпад правой в сторону, мяч на колено 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперед 4 – выпад левой назад, левая рука к плечу 5 – выпрямиться, левую руку на пояс 6 – левая рука вперед к мячу 7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу 1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу 2 – поймав мяч, руки внизу 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ И.П.- ноги вместе, скакалка впереди 1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону 2 – приставить лев., руки вверх-в сторону 3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны 5 – полуприсед 6 – выпрямиться, руки вверх 7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом 4 – встать на скакалку, руки в стороны 5 – поворот туловища вправо в полуприседе 6 – выпрямиться 7 - поворот туловища влево в полуприседе 8 – выпрямиться 1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны 6 – наклон к пр., коснуться пола 7 – выпад пр. вперед, руки вверх 8 – приставить пр., руки вниз 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны

3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок ви.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз. КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 3 И.П.- о.с. 1- правая нога вперед скрестно, руки вперед скрестно 2-и.п. 3. левая назад на носок, руки перед грудью 4-приставить левую, руки на пояс 5-полуприсед, руки вперед 6-наклон вперед, коснуться пола 7-присед, руки в стороны 8-и.п. 1-2 приставной шаг вперед, руки за спину	внизу 5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу. 3-4-поворот кругом, руки перед грудью 5-6-поворот налево, руки вперед 7-8- 2 шага на месте, руки вниз 1-подняться на носки, руки за голову 2-полуприсед, руки на пояс 3-присед, руки в стороны 4-и.п. 5-6- поворот налево 7-8- 2 шага на месте 1-выпад правой назад, руки в стороны 2-и.п. 3-выпад правой вперед, руки к плечам	2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах 5 – прыжок на пр. назад 6 – прыжок на лев.назад 7-8 – 2 прыжка назад на двух. 4-и.п. 5-прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 7-прыжок в стойку ноги врозь, перед собой 8- прыжок в и.п
---	--	--

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в разминочной части занятия.

5 баллов – комплекс оформлен в соответствии с требованиями гимнастической терминологии и представлен преподавателю накануне проведения занятия. Упражнения составлены грамотно и эффективно. Имеют творческую направленность и обоснованность. При объяснении и показе студент демонстрирует четкость и правильность выполнения. Количество упражнений не менее 12.

4 балла - комплекс оформлен в соответствии с требованиями гимнастической терминологии и представлен преподавателю накануне проведения занятия. Упражнения составлены грамотно и эффективно, имеют оригинальность. При проведении комплекса студент допускает незначительные ошибки в показе и объяснении упражнений (расслабленные руки, согнутые ноги, нечеткая команда к исполнению и окончанию упражнения). Количество упражнений не менее 12.

3 балла – комплекс общеразвивающих упражнений не был оформлен и представлен преподавателю до начало занятия. Упражнения носят разминочный характер, количество от 8-10.При объяснении и показе студент демонстрирует четкость и правильность выполнения.

Физическая подготовленность

Вид деятельности		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	ж	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	м	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз	Ж	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	м	60	55-59	50-54	46-49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	м	10	7-9	5-6	3-4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	м/ж	145	136-144	125-135	116-124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	ж	41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	м	13	10-12	8-9	6-7	5

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	ж	18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	м	15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	ж	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	м	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

Участие в соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях, является дополнительной возможностью повышения рейтинга. Согласно календарю проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы студент может принять, как активное участие, так и пассивное (болельщик). А также оказать помощь в судействе проведения соревнований.

<i>Уровень соревнований</i>	<i>Баллы</i>
«Внешние» соревнования	5
Внутривузовские соревнования	4
Внутрифакультетские соревнования	3
Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	2
Группа поддержки	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Паспорт здоровья»

Паспорт здоровья - инструмент мониторинга функциональной подготовленности студентов, с помощью которого выполняется контроль и проводится оценка эффективности процесса физической подготовки.

Индивидуальные показатели

Дата рождения «_____» _____ Г.

Группа здоровья (*основная, подготовительная, специальная медицинская*)
(нужное подчеркнуть)

Имеющиеся противопоказания _____

<i>Показатель</i>	<i>1 курс</i>		<i>2 курс</i>		<i>3 Курс</i>	
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Длина тела, см.						
Масса тела, кг.						
масса тела, гр. рост, см Весо-ростовой показатель ()						
Окружность грудной клетки вдох (см)						
Окружность грудной клетки выдох (см)						
Окружность грудной клетки покой (см)						
Экскурсия грудной клетки (см)						
Жизненная емкость легких, мл						
ДЖЕЛ, (мл) = (40 × рост в см) + (30 × вес в кг) – 4400 (мужчины); ДЖЕЛ, (мл) = (40 × рост в см) + (10 × вес в кг) – 3800 (женщины)						
ЧСС в покое (уд/мин)						
АД систолическое (мм рт. ст.)						
АД диастолическое (мм рт. ст.)						
Динамометрия кистевая, правая рука, кг.						
Динамометрия кистевая, левая рука, кг.						

1. Вегетативная нервная система

Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется по методике определения вегетативного индекса (ВИ) Кердо. Испытуемый в положении сидя измеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление. Результаты измерений подставляют в формулу:

$$\text{«ВИ»} = (1 - \text{АДД/ЧСС}) \times 100, \text{ где:}$$

АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

Определение тонуса вегетативной нервной системы (С.Н. Кучкин, 1998)

Показатели	Преобладание тонуса парасимпатической иннервации		Относительное равновесие	Преобладание тонуса симпатической иннервации	
ВИ (у.е)	-31 и ниже -30	-30 до -16	-17 до 15	16 до 30	31 и выше

2. Сердечно-сосудистая система

2.1. Ортостатическая проба

Испытуемый лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений за 1 минуту. Затем встаёт, делает вдох и выдох и подсчитывает пульс стоя. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту. Учащение ЧСС более чем на 20 ударов в минуту указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Оценка ортостатической пробы (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатель (учащение ЧСС уд/мин)
«5»	от 0 до 7
«4»	от 8 до 11
«3»	от 12 до 15
«2»	от 16 до 19
«1»	от 20 и выше

2.2. Проба Мартине

Испытуемый выполняет 20 приседаний в медленном темпе за 30 с. ЧСС считается до и после нагрузки за 10 секунд. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку определяем сопоставлением данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определяется процент учащения пульса. ЧСС в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Составляем пропорцию и выводим формулу:

$$\% \text{ прироста} = ((\text{ЧСС}_2 - \text{ЧСС}_1) \times 100) / \text{ЧСС}_1$$

Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов: $12:100\% = X = (8 \times 100)/12$ $8 - X\%$ Прирост ЧСС после нагрузки составляет 66,6%.

Также для определения процента прироста ЧСС после нагрузки используется номограмма (Приложение 3). Для того, чтобы рассчитать процент прироста ЧСС необходимо в соответствующей таблице на пересечении частоты пульса за 10 с. в покое, с частотой пульса за 10 с. после нагрузки найти % прироста. Оценка определяется по таблице.

Таблица оценки пробы Мартине (С.Н. Кучкин, 1998)

% прироста	оценка	% прироста	оценка	% прироста	оценка
<25	«5,0»	50,0-55,9	«3,8»	80,0-84,9	«2,6»
25,1-29,9	«4,8»	56,0-60,9	«3,6»	85,0-89,9	«2,4»
30,0-34,9	«4,6»	61,0-65,9	«3,4»	90,0-94,9	«2,2»
35,0-39,9	«4,4»	66,0-70,9	«3,2»	95,0-99,9	«2,0»
40,0-44,9	«4,2»	71,0-74,9	«3,0»	100,0-104,9	«1,8»
45,0-49,9	«4,0»	75,0-79,9	«2,8»	105-109,9	«1,6»

3. Дыхательная система

3.1. Жизненный индекс вычисляется с использованием формулы:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{масса тела (кг)}}$$

Оценка жизненного индекса (Г. Апанасенко, Е.Г. Мильнер, 1988)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	>66	>56
«4»	61-65	51-56
«3»	56-60	46-50
«2»	51-55	41-45
«1»	<50	<40

3.2 Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Обследуемый в положении стоя после полного выдоха и вдоха снова выдыхает и задерживает дыхание. С помощью секундомера измеряется длительность задержки дыхания в секундах.

Оценка пробы Генчи (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	58 и выше	38 и выше
«4»	50-57	32-37
«3»	35-49	21-31
«2»	18-34	9-20
«1»	17 и ниже	8 и ниже

3.3 Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80-90% от максимального и задержать дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-50 с, для тренированных - на 60-90 с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности - снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину - до 30-35 с.

4. Вестибулярный аппарат

Оценка функционального состояния вестибулярного аппарата осуществляется с использованием модифицированной **пробы Ромберга**: при положении испытуемого стоя на любой ноге другая согнута в коленном суставе, глаза закрыты, руки подняты, вперед в стороны (без предварительной тренировки). Фиксируется время (с) удержания позы.

Проба Ромберга (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка	Показатели (мл/кг)
«5»	41 и выше
«4»	30-40
«3»	20-29
«2»	19-10
«1»	9 и ниже

5. Нервно-мышечный аппарат

Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по данным максимальной частоты движения кисти (теппинг-тест) и точности мышечных усилий (ТМУ).

5.1. Теппинг-тест (ТТ). Квадрат размером 10 х 10 см. разделён на 6 прямоугольников. В максимальном темпе испытуемый наносит карандашом точки в каждом квадрате в течение 5 с (переход из квадрата в квадрат происходит строго по номерам, как указано на рисунке ниже). Общее время 30 с. Количество нанесённых точек в секунду рассчитывается по формуле:

$$КТ = \text{сумма всех точек в шести квадратах} / 30 \text{ сек.}$$

1	2	3
6	5	4

Оценка теппинг – теста (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	7,6 и выше	6,5 и выше
«4»	7,0-7,5	6,0-6,4
«3»	5,9-6,9	5,3-5,9
«2»	5,8-5,3	5,2-4,9
«1»	5,2 и ниже	4,8 и ниже

5.2 Точность мышечных усилий (ТМУ)определяется с помощью кистевого динамометра. В первой попытке студенты выполняют максимальное усилие (МУ1) (количество кг), во второй попытке им предлагается выполнить усилие в 50% (МУ2) от показанной в первой, без зрительного контроля показаний динамометра. Учитывается процент отклонения от заданного значения по формуле:

$$ТМУ = [(МУ1:2 – МУ2)x100\%,]/ МУ1 :2, \text{ где:}$$

МУ1 – первое мышечное усилие;

МУ2 – второе мышечное усилие.

Оценка точности мышечных усилий (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	0-6,6	0-4,3
«4»	6,7-15,3	4,4-15,9
«3»	15,4-33,0	16,0-39,0
«2»	33,1-41,8	39,1-50,6
«1»	41,9 и выше	50,7 и выше

6. Физическая работоспособность

6.1 Степ – тест PWC170. Оценка физической работоспособности проводится с использованием степ-теста PWC170 в модификации В.Л. Карпмана. При пробе степ-тест PWC170. высота ступеньки, как правило, 30см. В таком случае всем обследуемым задается одинаковый темп восхождения на скамейку, равный 20 при первой и 30 подъемов в минуту при второй нагрузке. Подъем и спуск выполняется на четыре счета. Каждая нагрузка выполняется 3 мин. Пауза между нагрузками, равна 3-м минутам и необходима для усвоения нового ритма работы. После каждой нагрузки пальпаторно подсчитывается пульс за 10 сек. Интенсивность первой нагрузки должна быть такой, чтобы после ее выполнения частота пульса была не менее 100-110 и не более 150-160 уд/мин. Данный коэффициент является относительной (на кг массы тела) физической работоспособностью. Умножив найденный коэффициент на массу тела испытуемого, получим абсолютную величину физической работоспособности.

1. $PWC170 \text{ (кгм/мин)} = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧСС1 / ЧСС2 - ЧСС1$; где:

$N1 = 1,5 \times P \times h \times n1$;

$N2 = 1,5 \times P \times h \times n2$;

N – мощность 1-й и 2-й работы;

P – масса тела;

h – высота ступеньки;

n – темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузок;

$ЧСС$ – частота сердечных сокращений за 1 мин.

2. Определяем относительное значение $PWC170 \text{ (кгм/мин/кг)} = PWC170 / P$

Таблица оценки относительного показателя $PWC170$ (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	16,84 и выше	12,54 и выше
«4»	16,83-15,75	12,53-11,55
«3»	15,75-14,66	11,54-10,56
«2»	14,65-13,57	10,55-9,57
«1»	13,56 и ниже	9,56 и ниже

7. Уровень физического состояния

Для комплексной оценки **уровня физического состояния** используется метод **Е.А. Пироговой** (1986). Все показатели измеряются в покое. Уровень физического состояния (УФС) определяется по формуле уравнения регрессии:

$УФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АДср - 2,7 \times В + 0,28 \times М) / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times Р)$, где:

$АДср = АДд + 1/3 \text{ АДп}$;

$АДп = АДс - АДд$;

$АДср$ – среднее артериальное давление (мм.рт.ст.);

$АДд$ – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

$АДс$ – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

$АДп$ – пульсовое артериальное давление (мм.рт.ст.);

$В$ – возраст (количество полных лет);

$М$ – масса тела (кг);

$Р$ – рост стоя (см).

Оценка уровня физического состояния (Е.А. Пирогова, 1986)

Оценка	Показатели (мл/кг)
«5»	>0,826
«4»	от 0,676 до 0,825
«3»	от 0,526 до 0,675
«2»	от 0,376 до 0,525
«1»	< 0,375

Приложение 3.

Примерные вопросы по теоретической части

Задания в закрытой форме

1. Пять олимпийских колец символизируют:

- союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- пять принципов олимпийского движения;
- повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- утомлением;
- напряжением определенных мышечных групп;
- сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;

d) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

3. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?

- a) профессиональный спорт;
- b) спорт высших достижений;
- c) массовый спорт;
- d) любительский спорт.

4. Стретчинг – это упражнения:

- a) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- b) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- c) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- d) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- a) в период проведения игр прекращались войны;
- b) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- c) они имели мировую известность;
- d) они отличались миролюбивым характером соревнований.

6. К циклическим видам спорта относятся:

- a) борьба, бокс, фехтование;
- b) баскетбол, волейбол, футбол;
- c) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- d) метание диска, молота.

7. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- a) 6-ти минутный бег;
- b) бег на 100 метров;
- c) лыжная гонка на 3 километров;
- d) плавание 800 метров.

8. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

- a) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- b) вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- c) учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- d) отмечается всесоюзный день физкультурника?

9. Это изречение: «На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- a) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- b) президенту США Рузвельту;
- c) Пьеру де Кубертену;
- d) епископу собора Святого Петра.

10. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

- a) сила;
- b) быстрота;
- c) гибкость.
- d) выносливость.

11. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- a) календарь соревнований;
- b) положение о соревнованиях;
- c) правила соревнований;
- d) программа соревнований.

12. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- a) 5 ступеней;
- b) 7 ступеней;
- c) 9 ступеней;
- d) 11 ступеней.

13. Какое следует наказание в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

- a) угловой удар;
- b) свободный удар;

- c) штрафной удар;
- d) 11-метровый удар.

14. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

- a) лыжные гонки;
- b) конькобежный спорт;
- c) фигурное катание;
- d) биатлон.

15. Что не относится к объективным данным самоконтроля?

- a) пульс;
- b) артериальное давление;
- c) спортивный результат;
- d) хороший аппетит.

16. Движение, при котором борец, наклоняясь и сгибая ноги, проносит голову под рукой противника и оказывается сбоку от него или сзади?

- a) бросок;
- b) пережат;
- c) нырок;
- d) захват

17. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- a) растяжение;
- b) сокращение;
- c) эластичность;
- d) постоянность состояния.

18. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- a) координации движений;
- b) техники движений;
- c) быстроты реакции;
- d) скоростной силы.

19. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- a) календарь соревнований;
- b) положение о соревнованиях;
- c) правила соревнований;
- d) программа соревнований.

20. Общепринятые части структуры отдельного тренировочного занятия:

- a) подготовительная;
- b) заключительная;
- c) восстановительная;
- d) основная.

21. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?

- a) метают;
- b) бросают;
- c) толкают;
- d) кидают.

22. Как называются реакции, совершающиеся во время физической нагрузки в бескислородной среде?

- a) анаэробные реакции;
- b) аэробные реакции;
- c) водородные реакции;
- d) обменные реакции.

23. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

- a) 10 м;
- b) 20 м;
- c) 5 м;
- d) 30 м.

24. Укажите какого лыжного хода не существует.

- a) попеременный четырехшажный ход;
- b) одновременный двухшажный ход;
- c) попеременный одношажный ход;

d) одновременный беспашный ход.

25. Какая из дистанций не считается стайерской?

- a) 1500 м;
- b) 5000 м;
- c) 200 м;
- d) 10000 м.

26. Какого вида многоборья не бывает?

- a) пятиборья;
- b) десятиборья;
- c) семиборья;
- d) десятиборья.

27. В каком виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами?

- a) спортивная аэробика;
- b) спортивная акробатика;
- c) волейбол;
- d) легкая атлетика.

28. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- a) степ-тест;
- b) стиплчез;
- c) стретчинг;
- d) фартлек.

29. Отметьте, какие виды гимнастики выделяют:

- a) оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- b) механические, развивающие, химические
- c) культурные, эстетические
- d) уличные, тренировочные

30. Как называется бегун на длинные дистанции?

- a) стайер;
- b) спринтер;
- c) марафонец;
- d) кроссмен.

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

- a) жизненным фактором;
- b) спортивной метрологией;
- c) врачебным контролем;
- d) физиологией.

32. Укажите, какой из перечисленных видов эстафетного бега не включен в программу Олимпийских игр.

- a) 4x100 м;
- b) 4x400 м;
- c) 4x200 м;
- d) 4x 600 м;

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10 , 9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <*****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9