

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 20.01.2026 09:46:53  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

Приложение 4  
к образовательной программе

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.01 Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**38.03.01 Экономика**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Налоги и налогообложение**

(наименование образовательной программы)

**Бакалавр**

(квалификация)

(форма обучения)

**Очная форма обучения**

Год набора – 2024

Донецк

**Автор(ы)-составитель(и) ФОС:**

*Кривец Ирина Григорьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания*

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической**  
**культуре и спорту»**  
**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины  
(сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	38.03.01 «Экономика»
Профиль	Налоги и налогообложение
Количество разделов учебной дисциплины	15
Часть образовательной программы	Обязательная часть Б1.В.01
Формы текущего контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	
Семестр	I-VI
<b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>	328
<b>Аудиторная работа:</b>	292
Лекционных	
Практических	284
<b>Самостоятельная работа</b>	30
<b>Контроль</b>	6
Форма промежуточной аттестации	Зачет
Контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий	8

**1.2. Перечень универсальных компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК-7.2	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<b>Знать:</b>	УК-7.2 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы здорового образа жизни (режим дня, питание, сон).</li> <li>2. Основные методики физического самосовершенствования (фитнес, йога, дыхательные практики).</li> <li>3. Основные методики физического самосовершенствования (фитнес, йога, дыхательные практики).</li> </ol>	
		<b>Уметь:</b>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять базовый комплекс упражнений.</li> <li>2. Основные методики физического самосовершенствования (фитнес, йога, дыхательные практики).</li> <li>3. Методы спортивной медицины и функциональной диагностики.</li> </ol>	
		<b>Владеть:</b>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками организации личного времени для укрепления здоровья.</li> <li>2. Техниками выполнения физических упражнений с учётом индивидуальных особенностей.</li> <li>3. Комплексными методами управления здоровьем и физическим развитием.</li> </ol>	

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
<b>I курс</b>				
<b>Раздел 1 Настольный теннис (девушки)</b>				
3.	Тема 1.1. Техника безопасности. Правила игры. Тема 1.2. Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 1.3. Техника подачи и ударов. Тема 1.4. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	II	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 2 Борьба (юноши)</b>				
4.	Тема 2.1 Страховка и самостраховка. Тема 2.2 Приемы в стойке Тема 2.3 Приемы в партере Тема 2.4 Броски в стойке с переходом в партер.	II	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика (девушки)</b>				
5.	Тема 3.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 3.2 Развитие силы. Тема 3.3 Развитие силы со снарядами. Тема 3.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах.	II	УК-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
<b>Раздел 3 Спортивные игры (юноши)</b>				
6.	Тема 3.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и	II	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы

	<p>передача мяча. Тема 3.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 3.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 3.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.</p>			
Раздел 4 Легкая атлетика (девушки)				
7.	<p>Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 4.4 Техника эстафетного бега.</p>	II	УК-7.2	<p>Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»</p>
Раздел 4 Мини-футбол (юноши)				
8.	<p>Тема 4.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 4.2 Техника игры полевых игроков. Тема 4.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 4.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 4.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 4.6 Техника удара по мячу.</p>	II	УК-7.2	<p>Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»</p>
II курс				
Раздел 5 Легкая атлетика				
9.	<p>Тема 5.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 5.3 Техника бега на средние и длинные</p>	III	УК-7.2	<p>Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»</p>

	дистанции. Тема 5.4 Техника эстафетного бега.			
Раздел 6 Спортивные игры (девушки)				
10.	Тема 6.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 6.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 6.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 6.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 6.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	III	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 6 Настольный теннис (юноши)				
11.	Тема 6.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 6.3 Техника подачи и ударов. Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр.	III	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 7 Общая физическая подготовка (девушки)				
12.	Тема 7.1 Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 7.2 Развитие ловкости. Тема 7.3 Развитие гибкости. Тема 7.4 Развитие координации с использованием	III	УК-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»

	скакалки и набивного мяча. Тема 7.5 Развитие двигательных качеств. Подвижные игры и эстафеты.			
Раздел 7 Атлетическая гимнастика (юноши)				
13.	Тема 7.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 7.2 Развитие силы. Тема 7.3 Развитие силы со снарядами. Тема 7.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	III	УК-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФС «ГТО»
Раздел 8 Настольный теннис (девушки)				
14.	Тема 8.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 8.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 8.3 Техника подачи и ударов. Тема 8.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.	IV	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 8 Борьба (юноши)				
15.	Тема 8.1 Страховка и самостраховка. Тема 8.2 Приемы в стойке Тема 8.3 Приемы в партере Тема 8.4 Броски в стойке с переходом в партер.	IV	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 9 Атлетическая гимнастика (девушки)				
16.	Тема 9.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 9.2 Развитие силы. Тема 9.3 Развитие силы со снарядами. Тема 9.4 Специальная силовая подготовка на	IV	УК-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФС «ГТО»



	тренажерах			
Раздел 9 Спортивные игры (юноши)				
17.	Тема 9.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 9.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 9.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 9.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	IV	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 10 Легкая атлетика (девушки)				
18.	Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 10.4 Техника эстафетного бега.	IV	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ГФСК «ГТО»
Раздел 10 Мини-футбол (юноши)				
19.	Тема 10.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 10.2 Техника игры полевых игроков. Тема 10.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. Тема 10.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 10.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 10.6 Техника удара по мячу	IV	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»

III курс				
Раздел 11 Легкая атлетика				
20.	Тема 11.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 11.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 11.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 11.4 Техника эстафетного бега.	V	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 12 Спортивные игры (девушки)				
21.	Тема 12.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 12.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 12.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 12.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Тема 12.5 Волейбол. Техника нападения и защиты.	V	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 12 Настольный теннис (юноши)				
22.	Тема 12.1 Техника безопасности. Содержание игры, основные правила. Тема 12.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. Тема 12.3 Техника подачи и ударов. Тема 12.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр	V	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 13 Общая физическая подготовка (девушки)				
23.	Тема 13.1. Развитие	V	УК-7.2	Контрольные

	<p>скоростно-силовых качеств.</p> <p>Тема 13.2. Развитие ловкости.</p> <p>Тема 13.3. Развитие гибкости.</p> <p>Тема 13.4. Развитие координации с использованием скакалки и набивного мяча.</p> <p>Тема 13.5. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>			<p>нормативы</p> <p>Тесты ВФСК «ГТО»</p>
Раздел 13 Атлетическая гимнастика (юноши)				
24.	<p>Тема 13.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений.</p> <p>Тема 13.2 Развитие силы.</p> <p>Тема 13.3 Развитие силы со снарядами.</p> <p>Тема 13.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах</p>	V	УК-7.2	<p>Контрольные нормативы</p> <p>Тесты ВФСК «ГТО»</p>
Раздел 14 Настольный теннис (девушки)				
25.	<p>Тема 14.1 Техника безопасности.</p> <p>Содержание игры, основные правила.</p> <p>Тема 14.2 Способы держания ракетки.</p> <p>Стойка и перемещения.</p> <p>Тема 14.3. Техника подачи и ударов.</p> <p>Тема 14.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных игр и парных игр.</p>	VI	УК-7.2	<p>Собеседование (правила соревнований)</p> <p>Контрольные нормативы</p>
Раздел 14 Борьба (юноши)				
26.	<p>Тема 14.1 Страховка и самостраховка.</p> <p>Тема 14.2 Приемы в стойке</p> <p>Тема 14.3 Приемы в партере</p> <p>Тема 14.4 Броски в стойке с переходом в партер.</p>	VI	УК-7.2	<p>Собеседование (правила соревнований)</p> <p>Контрольные нормативы</p>
Раздел 15 Атлетическая гимнастика (девушки)				

27.	Тема 15.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. Тема 15.2 Развитие силы. Тема 15.3 Развитие силы со снарядами. Тема 15.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах	VI	УК ОС-7.2	Контрольные нормативы Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 15 Спортивные игры (юноши)				
28.	Тема 15.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. Тема 15.2 Баскетбол. Техническая подготовка: броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. Тема 15.3 Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Тема 15.4 Волейбол. Техника нападения и защиты.	VI	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Контрольные нормативы
Раздел 16 Легкая атлетика (девушки)				
29.	Тема 16.1 Техника спортивной ходьбы. Тема 16.2 Техника бега на короткие дистанции. Тема 16.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. Тема 16.4 Техника эстафетного бега.	VI	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»
Раздел 16 Мини-футбол (юноши)				
30.	Тема 16.1 Техника безопасности. Виды и системы соревнований в мини-футболе. Тема 16.2 Техника игры полевых игроков. Тема 16.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у	VI	УК-7.2	Собеседование (правила соревнований) Тесты ВФСК «ГТО»

	соперника. Тема 16.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. Тема 16.5 Техника приема и передачи мяча. Тема 16.6 Техника удара по мячу.			
--	--	--	--	--

**1.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания.**

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	90-100	Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	76-89	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но не достаточно легко и чётко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта	Незачтено	0-59	при выполнении; Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований.
Знает	правила соревнований и техники безопасности (ТБ)			Нарушение правил ТБ. Неправильное выполнение двигательных действий допущение значительных ошибок. Проявление небрежности, неловкости. Неумение играть в команде. Отсутствие знаний по правилам соревнований. Некорректное поведение при судействе соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			

## РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных тестов по легкой атлетике, спортивным играм, ОФП, настольному теннису, атлетической гимнастике, борьбе, мини-футболу с учетом функциональных возможностей организма, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в Донецком филиале РАНХиГС. По баллам, полученным обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

Распределение баллов по видам учебной деятельности и формам обучения при изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлено в приведенной ниже таблице.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
(балльно-рейтинговая система)**

	<b>Вид деятельности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Примечания</b>
1.	Практические занятия.	13	
2.	Частичное выполнение физических упражнений на занятии.	2	Плохое самочувствие.
3.	Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.	1	Справка обязательно предоставляется преподавателю.
4.	Активное участие в занятии.	4	Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета.
5.	Отработки пропущенных занятий.	3	Практически, в свободное от учебных занятий время.
6.	Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.	3	В свободное от учебных занятий время.
7.	Участие в соревнованиях ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС»: - I место - II место - III место	3 3 2 1	В каждом виде соревнований.
8.	Участие в городских соревнованиях: - I место - II место - III место	6 6 4 2	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня - 10 баллов.
9.	Участие в региональных соревнованиях - I место - II место - III место	18 15 10 5	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -24 балла.
10.	Участие в международных соревнованиях.	24	Если соревнования продолжаются более, чем 2 дня -32 балла.
11.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
12.	Выступление на научной конференции.	6	
13.	Посещение спортивных и оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».	3	За одно посещение в свободное от учебных занятий время.
14.	Повышение результатов оценки физической подготовленности	1	За каждый тест.



	студентов по тестам итогового контроля.		
--	---	--	--

В течение семестра обучающиеся набирают баллы согласно таблице. Дополнительные баллы начисляются с условием посещения учебных занятий не менее 70 %. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется в I семестре учебного года по итогам набранных баллов. Тесты входящего и итогового контроля являются обязательными для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к зачету по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	1. Контрольные нормативы по разделам РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лёгкая атлетика,</li> <li>- спортивные игры,</li> <li>- ОФП,</li> <li>- настольный теннис,</li> <li>- атлетическая гимнастика;</li> <li>- борьба;</li> <li>- мини-футбол.</li> </ul> 2. Нормативы ВФСК «ГТО».	Приложение 1. Перечень контрольных нормативов по видам спорта для подготовки обучающихся к зачету.  Приложение 2. Нормативы оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

#### Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Номер приложения	Название приложения
1	Задания для текущего контроля успеваемости
2	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

## I курс

**Раздел 1 Настольный теннис (девушки)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

**Раздел 1 Борьба (юноши)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Кувырки с группировкой (за 15 сек.).

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - менее 4 раз

2. Страховка, самостраховка (за 15 сек.).

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - менее 4 раз

3. Уход с поперечного удержания (за 1 мин.).

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

**Раздел 2. Атлетическая гимнастика (девушки)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим грифа, вес 10 кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

«5» - 20 раз

«4» - 16 раз

«3» - 12 раз

«2» - 8 раз.

3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг

«5» - 10 раз

«4» - 8 раз

«3» - 6 раз

«2» - 4 раза.

## **Раздел 2. Спортивные игры (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. Баскетбол. Передача мяча о стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»-15 раз

«2»-14 и менее раз

3. Баскетбол. 15 бросков из под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 25 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 и менее раз.

5. Волейбол. Подача мяча снизу (из 12 подач)

«5» - 9 подач

«4» - 7 подач

«3» - 5 подач

«2» - менее 5 подач.

## **Раздел 3 Легкая атлетика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 3.00 мин

«4» - 3.15 мин

«3» - 3.30 мин

«2» - 4.00 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин

- «4» - 4.26 мин
- «3» - 4.46 мин
- «2» - 5.08 мин

### **Раздел 3 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м
  - «5» - 10 конусов
  - «4» - 8 конусов
  - «3» - 6 конусов
  - «2» - 4 конуса.
2. Передача мяча, дистанция 10 м (точные передачи)
  - «5» - 10 раз из 10
  - «4» - 8 раз из 10
  - «3» - 6 раз из 10
  - «2» - 4 раза из 10.
3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 7 м (точные удары)
  - «5» - 10 раз из 10
  - «4» - 8 раз из 10
  - «3» - 6 раз из 10
  - «2» - 4 раза из 10.

## **II курс**

### **Раздел 4 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

**Девушки:**

- «5» - 3.00 мин
- «4» - 3.15 мин
- «3» - 3.30 мин
- «2» - 4.00 мин

**Юноши:**

- «5» - 2.45 мин
- «4» - 3.00 мин
- «3» - 3.15 мин
- «2» - 3.30 мин

2. Бег 60 метров на время

**Девушки:**

- «5» - 9,6 сек
- «4» - 10.0 сек
- «3» - 10.5 сек
- «2» - 11.2 сек

**Юноши:**

- «5» - 8,4 сек
- «4» - 8,8 сек
- «3» - 9,3 сек
- «2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

**Девушки:**

- «5» - 4.10 мин
- «4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

#### **Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

### **Раздел 5. Спортивные игры (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча на время (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 10 сек.

«4» - 12 сек

«3» - 14 сек

«2» - 16 и более

2. Баскетбол. Передача мяча об стену двумя руками за 30 сек

«5»- 25 раз

«4»- 20 раз

«3»- 15 раз

«2»- 14 и менее раз.

3. Баскетбол. 15 бросков из-под кольца с двух метров с трех точек

«5» - 12 раз

«4» - 9 раз

«3» - 6 раз

«2» - 5 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача снизу

«5» - из 10 – 7 подач

«4» - из 10 – 5 подач

«3» - из 10 – 3 подачи

«2» - из 10 – 1 поддача

### **Раздел 5. Настольный теннис (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

- «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5 м)
- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 30 раз
- «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
- «5» - 15 раз
- «4» - 12 раз
- «3» - 10 раз
- «2» - менее 10 раз
5. Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
- «5» - 10 попаданий
- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

#### **Раздел 6. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине
- «5» - 45 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз
2. Челночный бег 4х9 метров
- «5» - 9,8 сек.
- «4» - 10,2 сек.
- «3» - 10,7 сек.
- «2» - 11,3 сек.
3. Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу
- «5» - 14 см
- «4» - 9 см
- «3» - 5 см
- «2» - 1 см
4. Прыжки на скакалке за 60 секунд
- «5» - 120 раз
- «4» - 110 раз
- «3» - 100 раз
- «2» - 80 раз

#### **Раздел 6. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Подтягивание на высокой перекладине
- «5» - 13 раз
- «4» - 10 раз
- «3» - 8 раз
- «2» - 5 раз
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- «5» - 50 раз
- «4» - 40 раз
- «3» - 33 раз
- «2» - 27 раз

## 3. Жим штанги (вес 20 кг) лежа

«5» - 18 раз

«4» - 15 раз

«3» - 12 раз

«2» - 10 раз

## 4. Приседания со штангой (вес 20 кг) на плечах

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

**Раздел 7. Настольный теннис (девушки)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

## 1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении

«5» - 120 раз

«4» - 110 раз

«3» - 100 раз

«2» - менее 100 раз

## 2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°

«5» - 80 раз

«4» - 60 раз

«3» - 50 раз

«2» - менее 50 раз

## 3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)

«5» - 50 раз

«4» - 40 раз

«3» - 30 раз

«2» - менее 30 раз

## 4. Набивание мяча о стену без отскока о пол

«5» - 15 раз

«4» - 12 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

## 5. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)

«5» - 10 попаданий

«4» - 8 попаданий

«3» - 7 попаданий

«2» - менее 7 попаданий

**Раздел 7. Борьба (юноши)****Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.**Контрольный норматив, «баллы»:**

## 1. Бросок через бедро на скорость (за 15 сек.)

«5» - 12 раз

«4» - 10 раз

«3» - 8 раз

«2» - 6 раз.

## 2. Уход с поперечного удержания (за 1 мин.)

«5» - 3 раза

«4» - 2 раза

«3» - 1 раз

«2» - уход не выполнен.

## 3. Болевые приемы в партере (за 1 мин.)

- «5» - 3 раза
- «4» - 2 раза
- «3» - 1 раз
- «2» - прием не выполнен.

#### **Раздел 8. Атлетическая гимнастика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим грифа, вес 10 кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 12 раз
  - «2» - 8 раз.
3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.

#### **Раздел 8. Спортивные игры (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Бросок мяча после ведения (8 подходов)
  - «5» - 6 попаданий
  - «4» - 5 попаданий
  - «3» - 4 попадания
  - «2» - 3 и менее попаданий
2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)
  - «5» - 8 раз
  - «4» - 7 раз
  - «3» - 6 раз
  - «2» - 5 и менее раз
3. Баскетбол. 15 бросков со средней дистанции с трех точек
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6-0 раз
4. Волейбол. Передача мяча сверху над собой
  - «5» - 25 раз
  - «4» - 20 раз
  - «3» - 15 раз
  - «2» - 10 и менее раз.
5. Волейбол. Передача мяча снизу над собой
  - «5» - 25 раз
  - «4» - 20 раз
  - «3» - 15 раз
  - «2» - 10 и менее раз.
6. Волейбол. Поддача мяча сверху (из 12 подач)
  - «5» - 9 подач



- «4» - 7 подач
- «3» - 5 подач
- «2» - менее 5 подач.

### **Раздел 9. Легкая атлетика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

- «5» - 2.50 мин
- «4» - 3.00 мин
- «3» - 3.15 мин
- «2» - 3.40 мин

2. Бег 60 метров на время

- «5» - 9,6 сек
- «4» - 10.0 сек
- «3» - 10.5 сек
- «2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

- «5» - 4.10 мин
- «4» - 4.26 мин
- «3» - 4.46 мин
- «2» - 5.08 мин

### **Раздел 9 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 15 м

- «5» - 15 конусов
- «4» - 12 конусов
- «3» - 9 конусов
- «2» - 6 конуса.

2. Передача мяча, дистанция 15 м (точные передачи)

- «5» - 10 раз из 10
- «4» - 8 раз из 10
- «3» - 6 раз из 10
- «2» - 4 раза из 10.

3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 10 м (точные удары)

- «5» - 10 раз из 10
- «4» - 8 раз из 10
- «3» - 6 раз из 10
- «2» - 4 раза из 10.

## **III курс**

### **Раздел 10 Легкая атлетика (девушки, юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

**Девушки:**

- «5» - 2.50 мин
- «4» - 3.00 мин
- «3» - 3.15 мин
- «2» - 3.40 мин

**Юноши:**

- «5» - 2.40 мин
- «4» - 2.50 мин

«3» - 3.00 мин

«2» - 3.15 мин

2. Бег 60 метров на время

**Девушки:**

«5» - 9,8 сек

«4» - 10.2 сек

«3» - 10.7 сек

«2» - 11.4 сек

**Юноши:**

«5» - 8,4 сек

«4» - 8,8 сек

«3» - 9,3 сек

«2» - 9,9 сек

3. Бег 1000 метров на время

**Девушки:**

«5» - 4.18 мин

«4» - 4.34 мин

«3» - 4.58 мин

«2» - 5.18 мин

**Юноши:**

«5» - 3.20 мин

«4» - 3.28 мин

«3» - 3.38 мин

«2» - 4.01 мин

### **Раздел 11. Спортивные игры (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой конусов (от кольца «а» к кольцу «б»)

«5» - 13 сек.

«4» - 15 сек

«3» - 16 сек

«2» - 16 и более сек

2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)

«5»- 6 раз

«4»- 5 раз

«3»- 4 раз

«2»- 3 и менее раз.

3. Баскетбол. 10 бросков с дальней дистанции с трех точек

«5» - 5 раз

«4» - 4 раз

«3» - 3 раз

«2» - 2 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху с касанием о пол рукой

«5» - 15 раз

«4» - 10 раз

«3» - 5 раз

«2» - менее 5 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - 5 раз

6. Волейбол. Поддача сверху по зонам 1,6,5 по три  
 «5» - из 9 – 6 подач  
 «4» - из 9 – 4 подач  
 «3» - из 9 – 2 подачи  
 «2» - из 9 – менее 2 подач

### **Раздел 11. Настольный теннис (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении  
 «5» - 120 раз  
 «4» - 110 раз  
 «3» - 100 раз  
 «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°  
 «5» - 80 раз  
 «4» - 60 раз  
 «3» - 50 раз  
 «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)  
 «5» - 50 раз  
 «4» - 40 раз  
 «3» - 30 раз  
 «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол  
 «5» - 15 раз  
 «4» - 12 раз  
 «3» - 10 раз  
 «2» - менее 10 раз
5. Поддача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)  
 «5» - 10 попаданий  
 «4» - 8 попаданий  
 «3» - 7 попаданий  
 «2» - менее 7 попаданий

### **Раздел 12. Общая физическая подготовка (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Поднимание туловища за 60 секунд из И.П. лежа на спине  
 «5» - 45 раз  
 «4» - 40 раз  
 «3» - 34 раз  
 «2» - 27 раз
2. Челночный бег 4х9 метров  
 «5» - 10.0 сек.  
 «4» - 10,4 сек.  
 «3» - 10,9 сек.  
 «2» - 11,5 сек.
3. Наклон туловища вперед из И.П. сидя с прямыми ногами на полу  
 «5» - 13 см  
 «4» - 8 см  
 «3» - 4 см  
 «2» - 1 см
4. Прыжки на скакалке за 60 секунд

- «5» - 120 раз
- «4» - 110 раз
- «3» - 100 раз
- «2» - 80 раз

### **Раздел 12. Атлетическая гимнастика (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Подтягивание на высокой перекладине
  - «5» - 13 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 5 раз
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
  - «5» - 50 раз
  - «4» - 40 раз
  - «3» - 33 раз
  - «2» - 27 раз
3. Жим штанги (вес 30 кг) лежа
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 14 раз
  - «2» - 12 раз
4. Приседания со штангой (вес 30 кг) на плечах
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 14 раз
  - «2» - 12 раз

### **Раздел 13. Настольный теннис (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Набивание мяча ракеткой в горизонтальном положении
  - «5» - 120 раз
  - «4» - 110 раз
  - «3» - 100 раз
  - «2» - менее 100 раз
2. Набивание мяча с вращением ракетки на 180°
  - «5» - 80 раз
  - «4» - 60 раз
  - «3» - 50 раз
  - «2» - менее 50 раз
3. Набивание мяча о стену с отскоком о пол (высота попадания не выше 1,5м)
  - «5» - 50 раз
  - «4» - 40 раз
  - «3» - 30 раз
  - «2» - менее 30 раз
4. Набивание мяча о стену без отскока о пол
  - «5» - 15 раз
  - «4» - 12 раз
  - «3» - 10 раз
  - «2» - менее 10 раз
5. Подача справа и слева (10 попыток на каждую подачу)
  - «5» - 10 попаданий

- «4» - 8 попаданий
- «3» - 7 попаданий
- «2» - менее 7 попаданий

### **Раздел 13. Борьба (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Бросок зацеп стопой изнутри (за 30 сек.)
  - «5» - 15 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 5 раз.
2. Уход с удержания со стороны головы (за 1 мин.)
  - «5» - 3 раза
  - «4» - 2 раза
  - «3» - 1 раз
  - «2» - уход не выполнен.
3. Бросок через спину с переходом на удержание (за 1 мин.)
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 12 раз
  - «2» - 8 раз.

### **Раздел 14. Атлетическая гимнастика (девочки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Жим грифа, вес 10 кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
  - «5» - 20 раз
  - «4» - 16 раз
  - «3» - 12 раз
  - «2» - 8 раз.
3. Приседания со штангой на плечах, вес 20кг
  - «5» - 12 раз
  - «4» - 10 раз
  - «3» - 8 раз
  - «2» - 6 раз.

### **Раздел 14. Спортивные игры (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой конусов (от кольца «а» к кольцу «б»)
  - «5» - 10 сек.
  - «4» - 12 сек
  - «3» - 14 сек
  - «2» - 14 и более сек
2. Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 раз)
  - «5»- 7 раз
  - «4»- 6 раз
  - «3»- 5 раз
  - «2»- 4 и менее раз.

3. Баскетбол. 10 бросков с дальней дистанции с трех точек

«5» - 6 раз

«4» - 5 раз

«3» - 4 раз

«2» - 3 и менее раз.

4. Волейбол. Передача мяча сверху с касанием о пол рукой

«5» - 20 раз

«4» - 15 раз

«3» - 10 раз

«2» - менее 10 раз

5. Волейбол. Передача мяча снизу о стену

«5» - 30 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

«2» - 10 раз

6. Волейбол. Поддача сверху по зонам 1,6,5 по четыре

«5» - из 12 – 9 подач

«4» - из 12 – 7 подач

«3» - из 12 – 5 подачи

«2» - из 12 – менее 5 подач

### **Раздел 15. Легкая атлетика (девушки)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Спортивная ходьба 500 метров на время

«5» - 2.45 мин

«4» - 2.55 мин

«3» - 3.10 мин

«2» - 3.30 мин

2. Бег 60 метров на время

«5» - 9,6 сек

«4» - 10.0 сек

«3» - 10.5 сек

«2» - 11.2 сек

3. Бег 1000 метров на время

«5» - 4.10 мин

«4» - 4.26 мин

«3» - 4.46 мин

«2» - 5.08 мин

### **Раздел 15 Мини-футбол (юноши)**

**Вид контроля:** индивидуальное практическое занятие.

**Контрольный норматив, «баллы»:**

1. Ведение мяча вокруг конусов, дистанция 10 м

«5» - 15 конусов

«4» - 12 конусов

«3» - 9 конусов

«2» - 6 конуса.

2. Передача мяча, дистанция 20 м (точные передачи)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10.

3. Удары мяча в створ ворот, дистанция 12 м (точные удары)

«5» - 10 раз из 10

«4» - 8 раз из 10

«3» - 6 раз из 10

«2» - 4 раза из 10

4. «Жонглирование». Набивание мяча 30 сек. Правой и левой ногой.

«5» - 30 раз

«4» - 25 раз

«3» - 20 раз

«2» - 15 раз.

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ**  
уровня физической подготовленности обучающихся

Физические качества Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
		1-й уров.		2-й уров.		3-й уров.		4-й уров.		5-й уров.	
		низкий		ниже сред.		средний		выше сред.		высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1. Выносливость</b> Бег 1000 м (мин).	Д	5.38	5.18	5.08	4.58	4.46	4.34	4.26	4.18	4.10	4.02
	Ю	4.30	4.12	4.01	3.48	3.38	3.32	3.28	3.24	3.20	3.15
<b>2. Скоростные</b> Бег 60 м (сек).	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
	Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
<b>3. Силовые</b> Сгиб.-разг. рук в упоре от скамейки (раз) Д Сгиб.-разг. рук в уп. лежа (раз). Ю	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
	Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
<b>4. Скоростно-силовые</b> Поднимание туловища за 60 секунд (раз).	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
	Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
<b>5. Скоростно-силовые</b> Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
	Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
<b>6. Гибкость</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
	Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
<b>7. Координация</b> Челночный бег 4х9 м (сек).	Д	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
	Ю	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

**Шкала оценки результатов уровня физической подготовленности**

Средний балл	Уровень физической подготовленности
9,0 и более	Высокий
От 7,0 до 8,9	Выше среднего
От 5,0 до 6,9	Средний
От 3 до 4,9	Ниже среднего
2,9 и менее	Низкий