

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 12:46:10

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32ebdd7d6b5cb9baebd9b4bda094a1da1fb703f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка**

для программы бакалавриата

по направлению подготовки 45.03.01 - Филология

Направленность (профиль) программы: Отечественная филология (русский язык и литература)

Форма обучения: очная

УТВЕРЖДЕНО на заседании

выпускающей кафедры

ЭГиОД

02.04.2025 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

/

Ахмедов Т.А.

02.04.2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Эксперты:

Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры ЭГиОД

Ф.И.О., должность, организация

подпись

СОСТАВИТЕЛИ:

Алексеев В.Г., старший преподаватель; Мулер И.Ю., старший преподаватель; Шелепень В.Н., старший преподаватель

Ф.И.О., должность, организация

подпись

**Паспорт фонда оценочных средств  
по дисциплине (модулю)**

**Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка**

| №  | Контролируемые разделы (темы)                    | Код контролируемой компетенции (или ее части)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Требования к уровню усвоения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наименование оценочного средства                |
|----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. | Спортивно-техническая подготовка по видам спорта | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.);                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Знать (в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений): основные термины и понятия; основы техники выполнения упражнений; средства, методы и особенности развития основных физических качеств; особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Контрольные упражнения по видам спорта (5 упр.) |
| 2. | Общефизическая подготовка                        | планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению | Уметь: составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; применять правила соревнований в учебной группе<br><br>Владеть: методами и средствами самосовершенствования по развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья<br><br>Владеть практическими навыками: техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и | Контрольные упражнения ОФП (4-5 упр.)           |

|  |  |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.) | профессиональной деятельности; навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; участия в соревнованиях различного уровня. |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

### Контрольные упражнения по видам спорта

#### Модуль – легкая атлетика

| №  | Контрольные тесты                                               | Баллы |
|----|-----------------------------------------------------------------|-------|
|    | <i>Осенний, весенний семестры</i>                               |       |
| 1. | <b>Бег 100 м, с (ю., дев.)</b>                                  |       |
|    | ю - 13,2с., дев - 15,7 с                                        | 10    |
|    | ю - 14,0 с., дев - 17,0 с                                       | 8     |
|    | ю - 14,6 с., дев - 18,7 с                                       | 5     |
| 2. | <b>Бег 1000 м, мин (ю., дев.)</b>                               |       |
|    | ю – 3,5с., дев - 4,3 с                                          | 10    |
|    | ю – 4,2 с., дев – 5,1 с                                         | 8     |
|    | ю - 5,0с., дев - 6,0 с                                          | 5     |
| 3. | <b>Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев)</b>                    |       |
|    | ю - 12.00м, дев - 10.15 м                                       | 10    |
|    | ю - 13.10м, дев - 11.20 м                                       | 8     |
|    | ю - 14.30м, дев - 12.15м                                        | 5     |
| 4. | <b>Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м</b> |       |
|    | ю – 7,5 м., дев – 6,5 м                                         | 10    |
|    | ю - 6 м., дев - 5 м                                             | 8     |
|    | ю - 5 м., дев - 4 м                                             | 5     |
| 5. | <b>Прыжки через нарты</b>                                       |       |
|    | ю - 120 нарт, дев - 60 нарт                                     | 10    |
|    | ю - 70 нарт, дев - 40 нарт                                      | 8     |
|    | ю - 50 нарт, дев – 30 нарт                                      | 5     |

#### Модуль – пауэрлифтинг

| №  | Контрольные тесты                                                                                                               | Баллы |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    | <i>Осенний, весенний семестры</i>                                                                                               |       |
| 1. | <b>Приседание со штангой</b>                                                                                                    |       |
|    | Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз.<br>Оценивается техника выполнения упражнений                      | 10    |
|    | Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз.<br>Оценивается техника выполнения упражнений                      | 8     |
|    | Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз.<br>Оценивается техника выполнения упражнений                      | 5     |
| 2. | <b>Жим штанги лежа на спине</b>                                                                                                 |       |
|    | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз<br>Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10    |
|    | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз<br>Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила  | 8     |
|    | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз<br>Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила  | 5     |
| 3. | <b>Становая тяга</b>                                                                                                            |       |
|    | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз<br>Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10    |
|    | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз<br>Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила  | 8     |
|    | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз<br>Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила  | 5     |
| 4. | <b>Комплекс</b>                                                                                                                 |       |
|    | Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз                             | 10    |
|    | Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз                                    | 8     |
|    | Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз                                              | 5     |
| 5. | Участие в групповых соревнованиях - 1-3 место                                                                                   | 10    |
|    | Участие в групповых соревнованиях - 4-5 место                                                                                   | 8     |
|    | Участие в групповых соревнованиях - 6-7 место                                                                                   | 5     |

## Модуль – футбол

| №                       | Контрольные упражнения                                                      | Оценка |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Осенний семестр</b>  |                                                                             |        |
| <b>1</b>                | <b>Передачи мяча в парах: короткие передачи (3-6м)</b>                      |        |
|                         | 15 передач - точно в ноги                                                   | 10     |
|                         | 10 передач - отклонение в пол. шага                                         | 8      |
|                         | 5 передач - отклонения до 1 обычного шага                                   | 5      |
| <b>2</b>                | <b>Остановки мяча ногами (15 раз)</b>                                       |        |
|                         | 5 остановок без отскока от ноги                                             | 10     |
|                         | 5 остан. с отскоком до 1 шага                                               | 8      |
|                         | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага                                     | 5      |
| <b>3</b>                | <b>Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти)</b>              |        |
|                         | 15 ударов – рядом с боковой стойкой ворот                                   | 10     |
|                         | 10 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот                                | 8      |
|                         | 5 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот                               | 5      |
| <b>4</b>                | <b>Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: шагом (20% от скорости бега)</b> |        |
|                         | 5 попыток – без касания стоек                                               | 10     |
|                         | 5 попыток – с 1-2 касания стоек                                             | 8      |
|                         | 5 попыток – с 2-3 касаниями                                                 | 5      |
| <b>5</b>                | <b>Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)</b>                 |        |
|                         | <b>На месте:</b> 8 касаний (не роняя мяч на пол)                            | 10     |
|                         | 6 касаний -//-                                                              | 8      |
|                         | 4 касания -//-                                                              | 5      |
| <b>Весенний семестр</b> |                                                                             |        |
| <b>1</b>                | <b>Передачи мяча в парах – короткие передачи (3-6м)</b>                     |        |
|                         | 20 передач - точно в ноги                                                   | 10     |
|                         | 15 передач - отклонение в пол. шага                                         | 8      |
|                         | 10 передач - отклонения до 1 обычного шага                                  | 5      |
| <b>2</b>                | <b>Остановки мяча ногами (15 раз)</b>                                       |        |
|                         | 7 остановок без отскока от ноги                                             | 10     |
|                         | 6 остан. с отскоком до 1 шага                                               | 8      |
|                         | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага                                     | 5      |
| <b>3</b>                | <b>Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти)</b>              |        |
|                         | 18 ударов – рядом с боковой стойкой ворот                                   | 10     |
|                         | 12 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот                                | 8      |
|                         | 7 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот                               | 5      |
| <b>4</b>                | <b>Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: – 30% от скорости бега)</b>      |        |
|                         | 5 попыток – без касания стоек                                               | 10     |
|                         | 5 попыток – с 1-2 касания стоек                                             | 8      |
|                         | 5 попыток – с 2-3 касаниями                                                 | 5      |
| <b>5</b>                | <b>Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)</b>                 |        |
|                         | <b>На месте:</b> 10 касаний (не роняя мяч на пол)                           | 10     |
|                         | 8 касаний -//-                                                              | 8      |
|                         | 6 касаний -//-                                                              | 5      |

## Модуль – волейбол

| №   | Контрольные упражнения                                                                                        | Баллы                          |                   |                   |                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
|     | <b>Первый год обучения</b>                                                                                    | 7                              | 8                 | 9                 | 10                 |
| 1   | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач)                                        | преимущественно низкие         | средние           | разной высоты     | высокие            |
| 2   | Нижние приемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков)                                    | преимущественно низкие         | средние           | разной высоты     | высокие            |
| 3   | Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)                                           | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча     | 1 потеря мяча     | Без потерь         |
| 4   | Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток)                                                             | преимущественно низкие         | 3 высоких подъема | 4 высоких подъема | 5 высоких подъемов |
| 5   | Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)                                   | -                              | 3                 | 4                 | 5                  |
| или | Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)                               | 3-5                            |                   |                   |                    |
| 6   | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач)                                               | преимущественно низкие         | средние           | разной высоты     | высокие            |
| 7   | Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча                                      | 1 круг                         | 2 круга           | 3 круга           | 4 круга            |
| 8   | Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча     | 1 потеря мяча     | Без потерь         |

|                            |                                                                                                     |                                |                       |                      |                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 9                          | Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)   | Имитация удара                 | 3                     | 4                    | 5                   |
| 10                         | Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)                         | Подача с площадки              | 3                     | 4                    | 5                   |
| <b>Второй год обучения</b> |                                                                                                     |                                |                       |                      |                     |
| <b>Осенний семестр</b>     |                                                                                                     |                                |                       |                      |                     |
| 1                          | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач)        | преимущественно низкие         | средние               | разной высоты        | высокие             |
| 2                          | Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)                                  | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча         | 1 потеря мяча        | Без потерь          |
| 3                          | Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)            | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| 4                          | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток) | Имитация блока                 | 3                     | 4                    | 5                   |
| 5                          | Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток)                                                          | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| <b>Весенний семестр</b>    |                                                                                                     |                                |                       |                      |                     |
| 1                          | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач)               | преимущественно низкие         | средние               | разной высоты        | высокие             |
| 2                          | Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках)                  | 5                              | 6-7                   | 8                    | 9-10                |
| 3                          | Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток)                                           | преимущественно низкие         | средние               | разной высоты        | высокие             |
| 4                          | Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)                               | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| 5                          | Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)                                                 | 3-4 ошибки                     | 1-2 ошибки            | Небольшие неточности | Нет ошибок          |
| <b>Третий год обучения</b> |                                                                                                     |                                |                       |                      |                     |
| <b>Осенний семестр</b>     |                                                                                                     |                                |                       |                      |                     |
| 1                          | Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач)           | преимущественно низкие         | средние               | разной высоты        | высокие             |
| 2                          | Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток)                                    | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| 3                          | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)                            | Имитация блока                 | 3                     | 4                    | 5                   |
| 4                          | Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)                               | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| 5                          | Участие в судействе игр в группе                                                                    | нестабильные действия          | нестабильные действия | стабильные действия  | стабильные действия |
| <b>Весенний семестр</b>    |                                                                                                     |                                |                       |                      |                     |
| 1                          | Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач)          | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| 2                          | Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов)                                             | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| 3                          | Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток)                                          | 2                              | 3                     | 4                    | 5                   |
| 4                          | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)                            | 3                              | 4                     | 5                    | 6                   |
| 5                          | Участие в судействе игр в группе и в институте                                                      | нестабильные действия          | нестабильные действия | стабильные действия  | стабильные действия |

### Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

**Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО  
VII-X ступеней (возрастных группы от 18-19, 20-24, 25-29, 30-34 лет) для всех видов  
спорта**

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                          | Оценка в баллах                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
|                                |                                                                                                    | Возрастная группа от 18 до 19 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 20 до 24 лет |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                    | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак |
|                                |                                                                                                    | Нормативы                         |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                    |                                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)                                                                                   | 18,7                              | 18,3  | 17,9        | 16,9        | 15,8        | 19,3                              | 19,0  | 18,1        | 17,1        | 16,2        |
|                                | или челночный бег 3х10 м (с)                                                                       | 9,5                               | 9,2   | 8,9         | 8,6         | 8,1         | 9,7                               | 9,3   | 9,0         | 8,8         | 8,2         |
| 2.                             | Бег на 1 км (мин, с)                                                                               | -                                 | -     | -           | -           | -           | 5,30                              | 5,00  | 4,35        | 4,15        | 4,00        |
|                                | Бег на 2 км (мин, с)                                                                               | 14,00                             | 13,30 | 12,20       | 11,05       | 9,40        | 14,50                             | 14,25 | 13,25       | 12,15       | 10,40       |
|                                | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)                                                      | 130                               | 140   | 150         | 160         | 170         | 126                               | 135   | 144         | 153         | 162         |
| 3.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                             | 6                                 | 8     | 10          | 14          | 20          | 5                                 | 7     | 9           | 13          | 19          |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                | 4                                 | 6     | 8           | 12          | 17          | 5                                 | 7     | 9           | 13          | 18          |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | 0                                 | +5    | +7          | +9          | +16         | 0                                 | +5    | +8          | +11         | +16         |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                                    |                                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| 5.                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                   | 150                               | 160   | 157         | 173         | 188         | 150                               | 160   | 167         | 183         | 198         |
| 6.                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                           | 24                                | 28    | 31          | 36          | 45          | 22                                | 28    | 31          | 36          | 45          |
| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                          | Возрастная группа от 25 до 29 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 30 до 34 лет |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                    | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак |
|                                |                                                                                                    | Нормативы                         |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                    | Обязательные испытания (тесты)    |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                                                    | 13,0                              | 12,0  | 11,4        | 10,5        | 9,8         | 15,0                              | 14,1  | 13,1        | 12,1        | 10,5        |
|                                | Бег на 100 м (с)                                                                                   | 18,7                              | 18,3  | 17,8        | 17,4        | 16,4        | -                                 | -     | -           | -           | -           |
|                                | или челночный бег 3х10 м (с)                                                                       | 9,9                               | 9,6   | 9,3         | 9,0         | 8,7         | 10,3                              | 9,9   | 9,6         | 9,3         | 8,9         |
| 2.                             | Бег на 1 км (мин, с)                                                                               | 6,00                              | 5,40  | 5,10        | 4,40        | 4,20        | 7,00                              | 6,40  | 6,19        | 5,24        | 4,4         |
|                                | Бег на 2 км (мин, с)                                                                               | 15,10                             | 15,00 | 14,20       | 12,50       | 11,15       | 16,00                             | 15,15 | 14,50       | 13,30       | 11,45       |
|                                | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)                                                      | 120                               | 130   | 140         | 150         | 160         | 120                               | 126   | 135         | 144         | 153         |
| 3.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                             | 5                                 | 6     | 8           | 12          | 18          | 5                                 | 6     | 7           | 11          | 17          |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                | 5                                 | 7     | 8           | 12          | 17          | 3                                 | 4     | 5           | 8           | 14          |



|                                    |                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4.                                 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | 0   | +5  | +7  | +9  | +14 | 0   | +3  | +5  | +7  | +13 |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5.                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 150 | 156 | 163 | 178 | 193 | 130 | 135 | 138 | 152 | 173 |
| 6.                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 18  | 20  | 23  | 30  | 38  | 15  | 16  | 18  | 23  | 34  |

### МУЖЧИНЫ

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                           | Оценка в баллах                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
|                                |                                                                                                     | Возрастная группа от 18 до 19 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 20 до 24 лет |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                     | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак |
|                                |                                                                                                     | Нормативы                         |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                     |                                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| 1.                             | Бег на 100 м (с)                                                                                    | 15,8                              | 15,4  | 14,8        | 14,1        | 13,2        | 16,5                              | 16,1  | 15,8        | 14,4        | 13,6        |
|                                | или челночный бег 3x10 м (с)                                                                        | 8,5                               | 8,2   | 8,0         | 7,7         | 7,1         | 8,7                               | 8,5   | 8,2         | 7,9         | 7,4         |
| 2.                             | Бег на 3 км (мин, с)                                                                                | 16,10                             | 15,50 | 15,20       | 14,10       | 12,20       | 16,00                             | 15,40 | 14,50       | 13,20       | 12,0        |
|                                | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)                                                       | 155                               | 160   | 165         | 175         | 185         | 144                               | 153   | 162         | 171         | 180         |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                        | 4                                 | 6     | 8           | 12          | 15          | 5                                 | 7     | 9           | 13          | 16          |
|                                | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                 | 20                                | 22    | 25          | 32          | 43          | 20                                | 24    | 27          | 33          | 45          |
|                                | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                                               | -                                 | -     | 14          | 19          | 35          | -                                 | -     | 20          | 26          | 44          |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | -2                                | 0     | +6          | +8          | +13         | -2                                | 0     | +6          | +8          | +13         |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                                     |                                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| 5.                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 180                               | 185   | 192         | 213         | 233         | 190                               | 200   | 207         | 228         | 244         |
| 6.                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 26                                | 30    | 34          | 41          | 51          | 23                                | 26    | 32          | 38          | 50          |
| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                           | Возрастная группа от 25 до 29 лет |       |             |             |             | Возрастная группа от 30 до 34 лет |       |             |             |             |
|                                |                                                                                                     | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак | 1                                 | 2     | 3<br>Б/знак | 4<br>С/знак | 5<br>З/знак |
|                                |                                                                                                     | Нормативы                         |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                                     |                                   |       |             |             |             |                                   |       |             |             |             |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                                                     | 11,5                              | 10,6  | 9,6         | 9,0         | 8,1         | 14,5                              | 13,1  | 12,3        | 10,9        | 8,8         |
|                                | Бег на 100 м (с)                                                                                    | 16,5                              | 16,1  | 15,3        | 14,6        | 13,9        | -                                 | -     | -           | -           | -           |
|                                | или челночный бег 3x10 м (с)                                                                        | 9,3                               | 8,9   | 8,5         | 8,0         | 7,5         | 9,5                               | 9,0   | 8,7         | 8,2         | 7,6         |
| 2.                             | Бег на 3 км (мин, с)                                                                                | 16,10                             | 15,50 | 15,20       | 14,20       | 12,30       | 17,30                             | 16,30 | 15,30       | 14,30       | 13,00       |
|                                | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)                                                       | 144                               | 153   | 162         | 171         | 180         | 140                               | 144   | 151         | 162         | 170         |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                        | 4                                 | 5     | 6           | 10          | 14          | 2                                 | 3     | 4           | 8           | 13          |
|                                | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                 | 20                                | 24    | 21          | 25          | 40          | 12                                | 13    | 15          | 19          | 33          |
|                                | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                                               | -                                 | -     | 18          | 24          | 41          | -                                 | -     | 18          | 22          | 40          |

|                                    |                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4.                                 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | -2  | 0   | +5  | +7  | +12 | -3  | 0   | +3  | +5  | +11 |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5.                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 190 | 195 | 202 | 223 | 239 | 180 | 190 | 197 | 213 | 234 |
| 6.                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 22  | 25  | 29  | 36  | 47  | 20  | 23  | 25  | 32  | 42  |

**Критерии оценки:**

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения.