

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 11.10.2022 12:25:16

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

Ефанов А.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(Электронный документ)

Направление подготовки

18.03.01 Химическая технология

Направленность (профиль)

Технология неорганических веществ

Форма обучения

очная

Год начала обучения

2022

Реализуется в 1-6 семестре

Предисловие

1. Назначение. Фонд оценочных средств предназначен для объективной оценки уровня сформированности компетенций в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Текущий контроль по данной дисциплине – вид систематической проверки знаний, умений, навыков студентов. Задачами текущего контроля являются получение первичной информации о ходе и качестве освоения компетенций, а также стимулирование регулярной целенаправленной работы студентов. Для формирования определенного уровня компетенций.

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, утвержденной на заседании Учёного совета СКФУ протокол №__ от «__» _____ 201__ г.

3. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель:

Павленко Е.Н.–зав. кафедрой ХТМиАХП

Члены экспертной группы:

Романенко Е.С. – доцент кафедры ХТМиАХП

Свидченко А.И. – доцент кафедры ХТМиАХП

Представитель организации-работодателя:

Новоселов А.М., начальник отдела технического развития АО «Невинномысский Азот»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств может быть использован для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1 -10	Опрос Собеседование Доклад	Промежуточные	Устный	Вопросы для собеседования .Темы докладов
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1-10	Контрольное тестирование	Текущий	Практический	Комплект оценочных средств

2. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенции(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> <i>ИД-1. УК-7. выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности</i>	Не понимает, что такое здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не применяет здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Реализует не до конца здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Понимает основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма и осознает комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
<i>ИД-2. УК -7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной</i>	Не понимает как планировать свое рабочее и свободное время для	Планирует свое рабочее и свободное время, но не сочетает физическую и умственную	Планирует свое рабочее и свободное время, использует не все виды здоровья	формирует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм, функциональные и двигательные

нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	сбережения, для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
<i>ИД-3. УК 7.</i> поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не обладает средствами эффективно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Обладает методами и средствами эффективного поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но не соблюдает принципы и нормы здорового образа жизни	Обладает всеми способами поддержания уровня физической подготовленности и норм здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поддерживает должный уровень физической подготовленности используя комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма, на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Описание шкалы оценивания

Рейтинговая система успеваемости студентов не предусмотрена учебным планом

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Вопросы для собеседования

раздел «Спортивные игры»

Вопросы к собеседованию Волейбол:

1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
2. Требования к специалисту по волейболу
3. Возникновение и развитие волейбола в разных странах
4. Возникновение и развитие волейбола в России
5. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоро-

вья обучающихся в волейболе.

6. Развитие волейбола в нашей стране
7. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие)
8. Общая и специальная подготовка волейболистов
9. Развитие у волейболистов общей и специальной силы
10. Развитие у волейболистов общей и специальной выносливости
11. Развитие у волейболистов общей и специальной быстроты
12. Развитие у волейболистов общей и специальной гибкости и ловкости
13. Методика обучения техническим приемам в волейболе
14. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям
15. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху двумя руками
16. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча нижней прямой подаче
17. Техника выполнения и методика обучения верхней прямой подаче
18. Техника выполнения и методика обучения прямому нападающему удару
19. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
20. Способы записи игровой деятельности волейболистов

Вопросы к собеседованию Баскетбол:

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на занятиях по обучению игре в баскетбол.
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол.
3. Назовите методы организации занимающихся на занятиях по обучению игре в баскетбол и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема».
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в баскетболе.
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе, и какие при этом используются методы и средства.
8. Погрешности при приземлении: приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру; перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия; опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.
9. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе.
10. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения.
11. Каким расположением звеньев тела они характеризуются.
12. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.
13. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе.
14. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
15. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега.
16. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.
17. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.
18. Перечислите блок упражнений для обучения поворотам на месте и в движении.
19. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разновидностей поворотов.
20. Какие остановки существуют в технике перемещений.

Вопросы к собеседованию Футбол:

1. Характеристика футбола как средства физического воспитания.
2. Роль и место футбола в системе физического воспитания
3. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки игроков в футболе.
4. Техническая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.
5. Последовательность изучения технических приемов в спортивных играх на примере футбола.
6. Тактическая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.
7. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в футболе.
8. Игровая и соревновательная подготовка как неотъемлемая часть интегральной подготовки в футболе.
9. Взаимосвязь различных видов подготовки в рамках интегральной подготовки в футболе.
10. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
11. Типичные особенности методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств на тренировочных занятиях по футболу.
12. Общие основы обучения техническим приемам в футболе.
13. Методы обучения в футболе (теоретические и практические).
14. Характеристика методов, используемых при обучении техническим приемам в футболе.
15. Классификация техники игры в футболе.
16. Классификация передачи мяча в футболе.
17. Разновидности ведения мяча в футболе.
18. Методика обучения удара мяча левой и правой ногой в футболе.
19. Типичные ошибки при выполнении удара мяча левой и правой ногой в футболе, их предупреждение и исправление.
20. Техника противодействия и овладения мячом в футболе, методика обучения.

раздел «Легкая атлетика»

Вопросы к собеседованию:

- 1 Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
2. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
4. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
5. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
6. Методы и инструменты для развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
7. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
8. Принципы спортивной тренировки по легкой атлетике.
9. Средства развития выносливости для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.
10. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
11. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
12. Классификация легкоатлетических упражнений.
13. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
14. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
15. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
16. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
17. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).

18. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
19. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
20. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4x400 м, смешанные эстафеты).

раздел «Ритмическая гимнастика»

Вопросы к собеседованию:

1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. История развития и современное состояние фитнес аэробики.
2. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес аэробики.
3. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий ритмической гимнастики и фитнесом.
4. Принципы оздоровительной направленности фитнеса и аэробики.
5. Методики построения физкультурно-оздоровительного процесса по фитнесу и аэробики.
6. Фитнес программы и их классификация.
7. Фитнес и оздоровительная гимнастика.
8. Средства развития гибкости для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
9. Эффективные упражнения и основы рационального питания для начинающих.
10. Правила занятий фитнесом с использованием изометрических упражнений.
11. Гигиенические требования к занимающимся ритмической гимнастикой и фитнесом.
12. Планирование, контроль и учет в тренировочном процессе по фитнесу.
13. Значение растяжки после занятий фитнесом, виды и основные правила.
14. Эффективные упражнения при борьбе с целлюлитом.
15. В чем выражается уровень физической, технической, тактической и моральной подготовленности для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.
16. Воздействие учебно-тренировочных занятий на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы) при занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом.
17. Какое влияние оказывают учебно-тренировочные занятия ритмической гимнастикой и фитнесом на формирование скелета.
18. В чем состоят особенности и закономерности чередования максимальных, средних и малых по силе нагрузок.
19. Как правильно рассчитать калорийность рациона.
20. Пищевые добавки их свойства и влияние на развитие физических качеств.

раздел «Настольный теннис»

Вопросы к собеседованию:

1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
2. Виды технических приёмов.
3. Классификация способов держания ракетки.
4. Виды вращения мяча.
5. Основы тактики игры.
6. Выбор подачи, приема, сторон.
7. Методика обучения технике настольного тенниса.
8. Общефизическая подготовка теннисиста
9. Специальная подготовка теннисиста.
10. Правила проведения соревнований по настольному теннису.
11. Правила игры в настольный теннис.
12. Требования к местам соревнований по настольному теннису.
13. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.

14. Виды соревнований. Общая характеристика.
2. 15. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь.
3. 16. Уход за инвентарём и оборудованием.
4. 17. Объяснение и демонстрация техники игры.
5. 18. Технические планы ведения игры.
6. 19. Фазовая структура техники ударов.
7. 20. Современный уровень развития настольного тенниса в нашей стране.

раздел «Шахматы»

Вопросы к собеседованию:

1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
2. Понятие «шахматная доска».
3. Понятие «шахматное поле».
4. Понятие «Шахматная диаграмма».
5. Понятие легкие и тяжелые фигуры.
6. Сравнительная сила фигур.
7. Судейство на соревнованиях
8. 8. Ценность шахматных фигур.
9. 9. Понятие о шахе.
10. Цель шахматной партии.
11. Цели и задачи игры в шахматы.
12. Значение коротких шахматных партий.
12. 13. Короткие шахматные партии.
14. Дидактические игры.
15. Решение шахматных задач.
16. Типовые комбинации.
17. Методы атаки.
18. Позиции рокировки.
19. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.
20. Влияние шахмат на умственные способности.

1. Критерии оценивания знаний теоретических основ физической культуры

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» аттестация студентов осуществляется по семестрам, то есть в семестре студент сдает зачет. Промежуточная аттестация завершает освоение курса и проходит в виде зачета.

Сдача зачета студентом включает в себя три составляющие, а именно:

1. Собеседование по знаниям теоретических основ физической культуры
2. Показатели высокого (положительного) уровня технической и физической подготовленности.
3. Учет посещаемости студентом занятий.

После проведения собеседования по теоретической основе физической культуры проводится прием контрольных нормативов и выставления зачета со студентами.

Для студента основанием для получения зачета является среднеарифметические показатели по всем сданным видам контрольных нормативов (от трех баллов и выше).

Для оценивания принята пятибалльная система оценивания и избраны следующие их признаки.

- 5 баллов - за очень высокий уровень показателей
- 4 балла – за высокий уровень показателей
- 3 балла – за достаточный уровень показателей.
- 2 балла – за низкий уровень показателей
- 1 балл – за очень низкий уровень показателей.

Тем студентам, которые по анатомо-физиологическим показателям при сдаче нормативов не могут набрать более 3 баллов, выставляется зачет при условии набора баллов выше показателей предыдущего семестра, при условии положительной оценки посещаемости.

2.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: собеседование по тематике практических занятий.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: УК-7. Принципиальные отличия заданий базового уровня от повышенного заключатся в том, что они раскрывают творческий потенциал студента более ярко.

Для подготовки необходимо изучить литературу и план ответа.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования планом ответа.

При проверке задания, оцениваются

- последовательность и рациональность изложения материала;
- полнота и достаточный объем ответа;
- научность в оперировании основными понятиями;
- использование и изучение дополнительных литературных источников.

На блиц-опрос отводится до 3-х минут на каждого студента. После полученных ответов, преподаватель оценивает их правильность и допускает к сдаче контрольных нормативов. Если студент неправильно ответил на вопросы, то к следующему этапу зачета не допускается.

Контрольные нормативы по разделам (темам) учебной дисциплины

по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Легкая атлетика

Базовый уровень

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	17.5	17.0	16.5
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	180	195
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	19
8	Поднимание туловища из положения лежа	40	50	60	35	40	50
9	Подтягивание на перекладине	120	11	12	-	-	-
	(из вися лежа- девушки)	-	-	-	14	16	18
10	Отжимание из упора лежа	35	40	45	14	16	18

Повышенный уровень

11	Удержание вися на перекладине	51	54	57	25	28	30
12	Наклон из и.п. стоя	+9	+11	+ 13	+12	+14	+16
13	Прыжки со скакалкой	55	65	75	70	75	80

Спортивные игры

Волейбол

Базовый уровень

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0

2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9.0	8.8	8.2	9.4	9.0	8.8
6	Техническая подготовка						
7	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	60	70	80	50	60	70
8	Верхняя передача мяча над собой (число передач)	10	20	30	10	20	30
9	Подача мяча на точность (число попаданий)	2	3	5	2	3	5
10	Нападающий удар (число попаданий)	2	3	5	2	3	5

Повышенный уровень

1	Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	3	5	7	3	5	7
2	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3	5	7	3	5	7
3	Подача мяча на точность (число попаданий)	3	5	7	3	5	7

Футбол

Базовый уровень

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4.8	4.6	4.5	4.5	4.8	5.0
6	Техническая подготовка						
7	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	80	85	90	80	85	90
8	Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8	5	6	7
9	Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.	8,7	8,5	8,3	9.0	8,7	8,5
10	Бег 5x30 с ведением мяча	26,0	24,0	23,0	23.0	26.0	28.0

Повышенный уровень

1	Удары по мячу ног. с рук на дальность	40	43	45	43	45	50
2	Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)	58	60	62	58	60	62
3	Бросок мяча на дальность	30	32	34	30	35	40

(м)						
-----	--	--	--	--	--	--

Баскетбол

Базовый уровень

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4.8	4.6	4.5	4.5	4.8	5.0
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	60	70	80	50	60	70
7	Дальний бросок	5	6	8	5	6	8
8	«Змейка» с ведением мяча 2х15м (сек.)	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
9	Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	6	5	4	6	5	4

Повышенный уровень

1	«Змейка» с ведением мяча 2х15м (сек.)	8.7	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
---	---------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----

2	Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	8	6	4	8	6	4
3	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18

Ритмическая гимнастика

Базовый уровень

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Поднимание туловища из и.п. лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200

4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Отжимание от пола	45	50	55	20	25	35
7	Степ-тест уд/мин	117	90	79	127	98	85
8	Бег«Змейка	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
9	Челночный бег 5x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест-планка/сек.	60	80	90	60	80	90

Повышенный уровень

1	Тест на удержание баланса/сек	5	10	20	5	10	20
---	-------------------------------	---	----	----	---	----	----

2	Тест на гибкость	+6	+9	+12	+12	+14	+16
3	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18

Настольный теннис

Базовый уровень

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 10 м (сек)	3.4	3.2	3.0	3.8	3.6	3.5
2	Поднимание туловища из и.п.лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	210	230	240	160	175	185

5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)	4	5	6	3	4	5
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15	18	20	14	16	18
8	Сгибание и разгибание в упоре лежа	35	40	45	14	16	18
9	Челночный бег 5x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест-планка/сек.	60	80	90	60	80	90

Повышенный уровень

1	Попаданием в четко ограниченное пространство	5	8	10	5	8	10
---	--	---	---	----	---	---	----

2	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18
3	Подача строго в коридор	5	8	10	5	8	10

Шахматы

Базовый уровень

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 10 м (сек)	3.4	3.2	3.0	3.8	3.6	3.5
2	Поднимание туловища из	45	50	55	35	40	45

