

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 12.10.2022 15:17:17

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Невиномысский технологический институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор НТИ (филиал) СКФУ

А.В. Ефанов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки/специальность	18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
Направленность (профиль)/специализация	Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2022 год
Реализуется в	1- 6 семестрах

## 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 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, утвержденной на заседании Учёного совета СКФУ.

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

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Члены экспертной группы:

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. Представленный ФОС по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые преподавателем формы и средства текущего контроля адекватны целям и задачам реализации образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, направленность (профиль) Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой учебной дисциплины. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлены в полном объеме.

«05» марта 2022 г.

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	Промежуточные	Устный	Вопросы для собеседования. Темы докладов
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1-10	Контрольное тестирование	Промежуточные	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 оценка знаний студента

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:

Базовый уровень

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 здоровья 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

#### Повышенный уровень

1. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям
2. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху двумя руками
3. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча нижней прямой подаче
4. Техника выполнения и методика обучения верхней прямой подаче
5. Техника выполнения и методика обучения прямому нападающему удару
6. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
7. Способы записи игровой деятельности волейболистов

#### Вопросы к собеседованию Баскетбол:

##### Базовый уровень

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.

##### Повышенный уровень

1. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега.
3. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.
4. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их вы-

полнения.

5. Перечислите блок упражнений для обучения поворотам на месте и в движении.
6. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разновидностей поворотов.
7. Какие остановки существуют в технике перемещений.

Вопросы к собеседованию Футбол:

Базовый уровень

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).

Повышенный уровень

1. Характеристика методов, используемых при обучении техническим приемам в футболе.
2. Классификация техники игры в футболе.
3. Классификация передачи мяча в футболе.
4. Разновидности ведения мяча в футболе.
5. Методика обучения удара мяча левой и правой ногой в футболе.
6. Типичные ошибки при выполнении удара мяча левой и правой ногой в футболе, их предупреждение и исправление.
7. Техника противодействия и овладения мячом в футболе, методика обучения.

раздел «Легкая атлетика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

- 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).

Повышенный уровень

1. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
2. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
3. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
4. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
5. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
6. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
7. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4x400 м, смешанные эстафеты).

раздел «Ритмическая гимнастика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

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.

Повышенный уровень

1. Эффективные упражнения при борьбе с целлюлитом.
2. В чем выражается уровень физической, технической, тактической и моральной подготовленности для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.
3. Воздействие учебно-тренировочных занятий на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы) при занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом.
4. Какое влияние оказывают учебно-тренировочные занятия ритмической гимнастикой и фитнесом на формирование скелета.
5. В чем состоят особенности и закономерности чередования максимальных, средних и малых по силе нагрузок.
6. Как правильно рассчитать калорийность рациона.
7. Пищевые добавки их свойства и влияние на развитие физических качеств.

раздел «Настольный теннис»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

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.
- 1. 5. Основы тактики игры.
- 2. 6. Выбор подачи, приема, сторон.
- 3. 7. Методика обучения технике настольного тенниса.
- 4. 8. Общефизическая подготовка теннисиста
- 5. 9. Специальная подготовка теннисиста.
- 6. 10. Правила проведения соревнований по настольному теннису.
- 7. 11. Правила игры в настольный теннис.
- 8. 12. Требования к местам соревнований по настольному теннису.
- 9. 13. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.

Повышенный уровень

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

раздел «Шахматы»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

- 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.
- Цель шахматной партии.
- Цели и задачи игры в шахматы.
- Значение коротких шахматных партий.
- 12. Короткие шахматные партии.
- Повышенный уровень
- 1. Дидактические игры.
- 2. Решение шахматных задач.
- 3. Типовые комбинации.
- 4. Методы атаки.
- 5. Позиции рокировки.
- 6. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.
- 7. 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 заключаются 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



