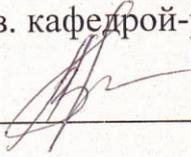


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой-разработчиком


Абрамова В.В.

протокол № 2 « 21 » сентября 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.О.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление

39.03.01 Социология

Профиль

Социальная урбанистика: управление региональным развитием

Квалификация

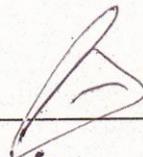
Бакалавр

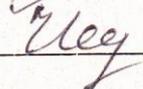
Форма обучения

Очная, заочная

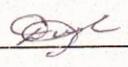
ГОД НАБОРА 2023

Разработчики:

доц.  Романюк Т.В.

ст. преп.  Черниченко И.П.

ст. преп.  Чумаков О.А.

ст. преп  Диденко А.А.

« 20 » сентября 2023г.

Тирасполь 2023

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

1. Программа оценивания контролируемых компетенций:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код кон-ой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
текущая	Функциональные системы организма. Утомление при физической и умственной работе.	ИД ^{УК-7.1} ИД ^{УК-7.2}	Определение ИМТ. Методика подсчета ЧСС в покое и после физической нагрузки.
текущая	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ИД ^{УК-7.2}	Самостоятельная работа №1 по организации режима дня студента (с использованием основ режима труда, отдыха, организацией сна, режима питания и т.д.)
текущая	Организация двигательной активности.	ИД ^{УК-7.1} ИД ^{УК-7.2}	Самостоятельная работа №2 по подбору спортивного инвентаря и оборудования для выполнения комплексов разной направленности
текущая	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	ИД ^{УК-7.1} ИД ^{УК-7.2}	Самостоятельная работа №3 по подбору упражнений разной направленности: для развития ФК, для коррекции телосложения, корригирующей направленности т.д.
текущая	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма	ИД ^{УК-7.1} ИД ^{УК-7.2}	Письменное тестирование по теме: «Функциональные системы организма человека»
текущая	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ИД ^{УК-7.1}	Составление и применение комплексов упражнений в течение

	студентов. Методика составления ОРУ, комплексов физических упражнений с предметами.	ИД ^{УК-7.2.}	рабочего дня (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка), комплекс утренней гимнастики, ОРУ с предметами.
текущая	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	УК-7	Презентация реферативной работы на тему: «Мой любимый вид спорта»
текущая	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Тестирование ОФП
итоговая	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Тестовое задание к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт».

I курс 1 полугодие

№	Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Выполнение задания на		
		«удовлет-но»	«хорошо»	«отлично»
1	Освоение навыков определения ИМТ и ЧСС	1 Знает, как определить ИМТ и ЧСС	3 Знает и умеет определять ИМТ и ЧСС	5 Знает и умеет определять ИМТ и ЧСС разными способами
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля. Приложение 1.	Частично знает о его составляющих	Знает о содержании дневника и его необходимости для самоконтроля	Ведет дневник более 3-х месяцев
3	Самостоятельная работа №1	1 краткое описание	3 краткое описание с дополнительным пояснением	5 широкое раскрытие содержания задания
4	Самостоятельная работа №2. Умение подобрать спортивный инвентарь для двигательного задания.	Знает название спортивного инвентаря	Знает название и применение спортивного инвентаря	Знает название и умеет применить для развития ФК
5	Самостоятельная работа №3. Демонстрация комплекса упражнений разной направленности: для развития ФК, для коррекции телосложения, корригирующей направленности с предметами и без и т.д.	1 демонстрация отдельных упражнений	3 демонстрация комплекса упражнений	5 Выполнение комплекса с группой из трех и более человек
6	Выполнение комплекса упражнений (разной направленности по заданию преподавателя)	3 Выполнение 2-3 упражнений	5 Выполнение 5-6 упражнений	10 Выполнение более 8 упражнений
7	Тестирование по теме программы. Приложение 2.	до 8 ошибок включительно	до 5 ошибок включительно	1 ошибка допускается

8	Проведение комплекса ОРУ №1 (см. ниже). Приложение 3.	1 демонстрация отдельных упражнений	3 демонстрация комплекса упражнений	5 Выполнение комплекса с группой из трех и более человек
9	Проведение комплекса упражнений для физкультурной паузы	1 демонстрация отдельных упражнений	3 демонстрация комплекса упражнений	5 Выполнение комплекса с группой из трех и более человек
10	Проведение комплекса упражнений для физкультурной минутки	1 демонстрация отдельных упражнений	3 демонстрация комплекса упражнений	5 Выполнение комплекса с группой из трех и более человек
11	Проведение комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики	1 демонстрация отдельных упражнений	3 демонстрация комплекса упражнений	5 Выполнение комплекса с группой из трех и более человек
12	Проведение комплекса упражнений с предметом (мяч, обруч, скакалка и т.п.)	1 демонстрация отдельных упражнений	3 демонстрация комплекса упражнений	5 Выполнение комплекса с группой из трех и более человек
13	Защита реферативной работы на тему: «Мой любимый вид спорта»	2 предоставление реферата	3 декламрование реферата	5 презентация и защита реферата
14	Тестирование упражнений ОФП, согласно утвержденных Государственных требований к уровню физической подготовленности населения. Приложение 4.	бронзовый	серебряный	золотой
15	Написание и защита дополнительных реферативных работ (1 работа)	2 предоставление реферата	3 декламрование реферата	5 презентация и защита реферата
16	Посещение аудиторных занятий	10	20	30
17	Участие в научно-практических студенческих конференциях	1 посещение	5 активное участие (выступление или обсуждение вопросов по теме выступлений)	10 Выступление с презентацией
ИТОГО		26	60	100

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура это:

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:

- 1) 30 уд/мин.;
- 2) 70 уд/мин.;
- 3) 100 уд/мин.

3. Сила это:

- 1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
- 3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:

- 1) интенсивностью;
- 2) задачами;
- 3) местом проведения.

5. К объективным показателям самоконтроля относится:

- 1) частота сердечных сокращений;
- 2) самочувствие;
- 3) аппетит.

6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:

- 1) 7;
- 2) 6;
- 3) 5.

7. Переутомление это:

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

- 1) баскетболом;
- 2) греблей;
- 3) футболом.

9. Циклический вид спорта:

- 1) спринтерский бег;
- 2) прыжки в воду;
- 3) синхронное плавание.

10. Физическое воспитание это:

- 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- 3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

11. Меры профилактики переутомления:

- 1) посидеть 3-4 минуты;
- 2) сменить вид деятельности;
- 3) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

15. К активному отдыху относится:

- 1) физкультурно-спортивное занятие;
- 2) сон;
- 3) отдых сидя.

16. Гибкость это:

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, оформляют материал, раскрывающий ту или иную тему, в виде реферата и защищают его в устной форме.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения.

Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения. Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Требования к выполнению реферата

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания».

При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Оформление реферативной работы

Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания.

На следующей странице, которая нумеруется номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не менее 10 страниц для печатного варианта. При печати текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля границы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см.

Текст печатается через 1,5 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRoman, размер шрифта -14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Этапы работы над рефератом: формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10). Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.

Введение-раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы. Основная часть - в данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено: краткий пересказ статьи с

использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов.

Заключение-раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привести в анализ описываемых явлений.

Список литературы-текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Примерная тематика реферативных работ

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, пешая прогулка и т.д.).

4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

5. Основы методики самомассажа.

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

9. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

10. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом

11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

12. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

13. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

14. Методика проведения самостоятельного занятия с физической активностью.

15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда специалиста.

Для итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенту необходимо набрать 70 баллов.

Примерные критерии оценивания знаний на зачете:

«Зачтено» – выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала:

- (70 баллов) количество баллов соответствует автоматическому зачету;

- (40-60 баллов) студент дополнительно отвечает на теоретические вопросы по программе курса. Самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» – выставляется, если в течение учебного года студент набрал меньше 40 баллов, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ
Ф.И.О.**

Дни недели				
Объективные и субъективные показатели				
1.Самочувствие				
2 Сон				
3.Аппетит				
4. Пульс в минуту				
- лежа				
- стоя				
- разница				
- до учебного занятия				
- после учебного занятия				
5. Масса тела				
6. Частота дыхания в покое (вдох и выдох считается за 1 дыхание) в минуту				
7. Тренировочные нагрузки				
8.Нарушение режима				
9.Болевые ощущения				
10. Спортивные результаты				
Прыжок в длину с места (см)				
Прыжок на скакалке (кол-во раз за 30 сек.)				
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)				
Передача мяча в паре (кол-во раз за 30 сек.)				
11.Утомление после физической нагрузки				
12. Положительные и отрицательные эмоции				
13. Умственная и физическая работоспособность				

**Примерный перечень вопросов к тестированию по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
для студентов 1 курса**

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
5. Спорт – явление культурной жизни.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Средства и методы физического воспитания.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
10. Общее представление о строении тела человека.
11. Понятие об органе и системе органов.
12. Форма и функции костей скелета человека.
13. Из чего состоит скелет человека.
14. Позвоночник. Его отделы и функции.
15. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
16. Общее представление о строении черепа и его функциях.
17. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
18. Представление об опорно-двигательном аппарате.
19. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
20. Представление о строении мышечной ткани,
21. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
22. Представление о дыхательной системе.
23. Представление о пищеварительной системе.
24. Представление о выделительной системе.
25. ЦНС, ее отделы и функции.
26. Средства физической культуры.
27. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
28. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
29. Самооценка собственного здоровья.
30. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
31. Экологические факторы и их влияние на организм.
32. Понятие о функциональной активности человека.
33. Характеристика умственного труда.
34. Характеристика физического труда.
35. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
36. Виды отдыха.
37. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
38. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
39. Процесс восстановления.
40. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
41. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
42. Представление о сердечнососудистой системе.
43. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
44. Здоровый образ жизни студента.

45. Влияние окружающей среды на здоровье.
46. Режим труда и отдыха.
47. Организация сна.
48. Организация режима питания.
49. Организация двигательной активности.
50. Личная гигиена и закаливание.
51. Гигиенические Основы закаливания.
52. Профилактика вредных привычек.
53. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
54. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
55. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
56. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
57. Методические принципы физического воспитания.
58. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Формы занятий физическими упражнениями.
60. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
61. Определение понятия «спорт».
62. Массовый спорт, его цели и задачи.
63. Спорт высших достижений.
64. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
65. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
66. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
68. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
69. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
70. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
71. Производственная физическая культура в рабочее время.
72. Вводная гимнастика.
73. Физкультурная пауза.
74. Физкультурная минутка.
75. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Комплекс ОРУ

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – О.С. 1 – руки вверх 2 – встать на носки 3 – руки вниз 4 – И.П.	4 раза	Следить за осанкой, смотреть вперед. Потянуться вверх.
2	И.П. – О.С. 1 – шаг правой вперед, руки в стороны 2 – И.П. 3 – 4 – тоже с левой 5 – шаг вправо, руки вверх 6 – И.П. 7-8 – тоже в лево	4 раза	Следить за осанкой, точное положение рук
3	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь вверх 2 – И.П. 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь вверх 4 – И.П.	4-8 раз	Постепенно увеличивать амплитуду поворотов, руку удерживать на уровне плеча, опора на всей стопе
4	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон вправо, левую руку вверх 2 – поворот туловища направо в наклон прогнувшись 3 – полукругом влево, руки на пояс – наклон прогнувшись 4 – И.П. 5 – наклон влево, правую руку вверх 6 – поворот туловища налево в наклон прогнувшись 7 – полукругом вправо, руки на пояс – наклон прогнувшись 8 – И.П.	4-6 раз	Постепенно увеличивать амплитуду наклонов, положение руки точно вверх, ноги в коленном суставе не сгибать
5	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – наклон назад 4 – приставляя правую, круглый полуприсед, руки вниз 5-7 – шаг правой в стойку ноги врозь, руки на пояс, наклон назад 8 – приставляя левую, круглый полуприсед, руки вниз	4-6 раз	Постепенно увеличивать амплитуду наклона, сохранять равновесие
6	И.П. – стойка, руки на пояс 1 – выпад правой, руки в стороны 2 – И.П. 3 – выпад левой, руки в стороны 4 – И.П. 5 – выпад вправо, руки в стороны 6 – И.П. 7 – выпад влево, руки в стороны 8 – И.П.	4 раза	Следить за осанкой, сзади стоящую ногу не сгибать, сохранять равновесие
7	И.П. – О.С. 1 – упор присев 2 – упор стоя согнувшись		Следить за сохранением гимнастического стиля, следить за

	3 – упор присев 4 – упор лежа 5 – упор присев 6 – упор стоя согнувшись 7 – упор присев 8 – И.П.	4 раза	счетом
8	И.П. – стойка ноги врозь 1 – присесть, руки вперед 2 – И.П.	6-8	Следить за осанкой, стопы не отрывать от пола
9	И.П. – 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс 1 – прыжком смена положения ног (3-я позиция ног, левая впереди) 2 – И.П.	16-32	Следить за осанкой, толчок двумя ногами, амортизировать приземление
10	И.П. – О.С. 1 – руки вверх 2 – встать на носки 3 – руки вниз 4 – И.П.	4 раза	Следить за осанкой, смотреть вперед, сохранять равновесие.

Приложение 4.
к Постановлению Правительства
Приднестровской Молдавской Республики
от 4 августа 2022 года № 287

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ: возрастная группа от 18 до 24 лет:

МУЖЧИНЫ:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзов ый	Серебря ный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6	8	13
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	14,30	13,40	12,00
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,50
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8

ЖЕНЩИНЫ:

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Бронзов	Серебря	Золотой
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	8	11	16
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	13,10	12,30	10,50
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25