

Электронная цифровая подпись



Утверждено "25" мая 2023 г.
Протокол № 5

председатель Ученого Совета
Прохоренко И.О.
ученый секретарь Ученого Совета
Бунькова Е.Б.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность 33.05.01 Фармация

(уровень специалитета)

Направленность Фармация

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Срок обучения: 5 лет

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

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине(модулю) «Физическая культура»:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
2	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
3	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
4	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
5	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
6	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	УК-7	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания

2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:
-выполнение контрольных нормативов;

- стандартизированный тестовый контроль.

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1.1. Тестовые задания текущего контроля успеваемости (по темам или разделам)

Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

1.Целью ППФП является:

1. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
2. содействие формированию физической культуры личности;
3. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
4. все вышеперечисленное.

2.Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

1. занятия легкой атлетикой;
2. занятия лыжной подготовкой;
3. общая физическая подготовка;
4. специальная физическая подготовка.

3.Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда.

4.Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

5.Одним из важнейших условий качества рабочей силы является

1. уровень физической подготовленности;
2. уровень здоровья и физического развития;
3. уровень теоретических знаний;
4. все вместе.

6.К какой группе профессий относится труд – врача?

1. умственный и преимущественно умственный труд;
2. лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
3. труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
4. тяжёлый физический труд.

7.Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:

- 1.обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
2. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;
3. содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

8.Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

1. круглогодично;
2. во внеучебное время;
3. в каникулярное время;
4. в период прохождения учебных производственных практик.

9.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

10.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

1. физическое воспитание;
2. физическое состояние;
3. физическая подготовка;
4. физическая нагрузка

11.Профессионально-прикладные упражнения.

- 1.Общеприкладные упражнения.
- 2.Собственно-прикладные упражнения
- 3.Обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.

12.Профессиограмма – это:

- 1.Система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.
- 2.Процесс подготовки к профессиональной деятельности.
- 3.Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности.
- 4.Классификация профессий и специальностей

13.Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ШФП?

- 1.Условия труда.
- 2.Режим труда
- 3.Режим отдыха.
- 4.Личностные качества.

14.Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости?

- 1.Прикладную гимнастику и упражнения на координацию движений.
- 2.Аэробный бег и другие упражнения циклического характера.
- 3.Виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела.

15.Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?

- 1.Обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.
- 2.Наличие общей физической подготовки.
- 3.Наличие специальной физической подготовки

Эталоны ответов:

1-3	2-4	3-3	4-3	5-2	6-2	7-3	8-1	9-3	10-3
11-1	12-1	13-4	14-2	15-1					

Тема 2 История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

1.В каком году были проведены первые летние Олимпийские игры современности?

1. в 1896 г.;
2. в 1900 г.;
- 3.в 1904 г

2.Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?

1. бег 50 км;
2. бег 42 км 195 м;

3. бег 32 км 195 м;

4. бег 30 км 190 м.

3. Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР— участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанциях 5000 м и 10000 м.

1. Петр Болотников;

2. Владимир Куц;

3. Игорь Чернявский.

4. Как звучит девиз Олимпийских игр?

1. «Быстрее, выше, сильнее»;

2. «Быстрее, дальше, выше»;

3. «Будь всегда первым»;

4. «Спорт, здоровье, радость».

5. Что олицетворяет Олимпийский символ — пять переплетенных колец на белом полотнище?

1. Единство пяти стран;

2. единство пяти континентов;

3. единство участников Игр.

6. Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период...

1. двух последовательных лет;

2. трех последовательных лет;

3. четырех последовательных лет;

4. шести последовательных лет.

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

1. Греция;

2. Египет;

3. Болгария.

8. Современный олимпийский символ...

1. Шесть разноцветных квадратов;

2. Пять переплетенных колец;

3. Три пятиконечных звезды.

9. Олимпийский девиз:

1. Сильнее, дальше, выше

2. Быстрее, выше, сильнее

3. Быстрее, лучше, выносливее

10. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

1. 1988 г.

2. 1990 г.

3. 1989 г.

Эталоны ответов:

1-1	2-2	3-2	4-1	5-2	6-2	7-1	8-2	9-2	10-1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тема 3 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды

1. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

1. на вегетативную нервную систему;

2. на дыхательную систему;

3. на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;

4. на подкорку головного мозга.

2. Работоспособность - это способность человека выполнять:

1. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;

2. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;

3. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

4. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

3. Учебное время студентов в среднем составляет:

1. 40 - 44 часа в неделю;

2. 52 - 58 часов неделю;
3. 60 - 64 часа в неделю;
4. 70-72 часа в неделю.

4.Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- 1.Физический труд
- 2.Умственный труд
- 3.Сельскохозяйственный труд
- 4.Интеллектуальный труд

5.Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

1. вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
2. «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
3. эмоционального переживания;
4. нервного расстройства.

6.Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

1. активного отдыха;
2. пассивного отдыха;
3. психоэмоциональной разгрузки
4. аутотренинг.

7.Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

1. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
2. нормализованная двигательная активность;
3. четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
4. все перечисленное.

8.Основной фактор утомления студентов - это:

1. сама учебная деятельность;
2. полное отсутствие интереса, апатия;
3. отсутствие реакции на новые раздражители;
4. снижение ЧСС.

9.Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

1. средством развития физических качеств
2. средством повышение работоспособности
3. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

10.Лучший вид физических упражнений при больших нервно-эмоциональных и умственных напряжениях в профессиональной деятельности:

1. игровой
2. циклический
3. единоборства
4. экстремальный

Эталоны ответов

1-3	2-4	3-1	4-1,2	5-1	6-1	7-3	8-2	9-2	10-2
-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тема 4 Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

1.Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

1. уровень физической подготовленности;
2. уровень здоровья и физического развития;
3. уровень теоретических знаний;
4. все вместе.

2.Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

1. здоровье – это отсутствие болезней;
2. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

3. здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

4. отсутствие вредных привычек у человека.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

1. несвоевременный прием пищи;
2. систематическое недосыпание;
3. малое пребывание на свежем воздухе;
4. курение;
5. все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

1. закаливающие процедуры;
2. соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
3. отказ от вредных привычек;
4. организация целесообразного режима двигательной активности;
5. все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

1. перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
2. конфликты с окружающими;
3. злоупотребление алкоголем;
4. все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

1. 7 - 8 часов;
2. 5-6 часов;
3. 3- 4 часа;
4. 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее

1. одного раза в день;
2. 2 - 3 раза в день;
3. 3-4 раза в день;
4. 4-5 раз в день

8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

1. 3 - 4 часа в неделю;
2. 8 - 12 часов в неделю;
3. 14 - 16 часов в неделю;
4. 16 -18 часов в неделю.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

1. массаж, контрастный душ;
2. гигиена одежды и обуви;
3. уход за полостью рта и зубами;
4. здоровый образ жизни.

10. Личная гигиена включает:

1. соблюдение распорядка дня;
2. уход за телом;
3. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
4. все перечисленное.

Эталоны ответов

1-2	2-3	3-5	4-5	5-4	6-1	7-3	8-2	9-1,4	10-4
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------

Тема 5 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Цель производственной физической культуры:

1. Увеличение выпускаемой продукции.
2. Повышение эффективности труда.

3.Повышение трудовой дисциплины.

2.Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

1. Сколько захочется.
2. 2-4 раза.
3. Более 20-30 раз.
4. Не менее 8-12 раз.

3.С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

- 1.Упражнения для спины и брюшного пресса.
- 2.Упражнения на гибкость.
- 3.Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения.
- 4.Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4.Производственная гимнастика это:

- 1.Физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах.
- 2.Физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления.
- 3.Физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания.
- 4.Физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний.

5.Временное снижение работоспособности принято называть:

- 1.Усталостью.
- 2.Напряжением.
- 3.Утомлением.
- 4.Передозировкой.

6.Основные виды диагностики – это:

1. врачебно – педагогический контроль
2. математический контроль;
3. систематический контроль;
4. статистический контроль.

7.Основными признаками физического развития являются:

1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы;
4. нет правильного ответа.

8.Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:

1. врачебный контроль;
2. самоконтроль;
3. педагогический контроль.

9.Метод определения силы мышц кисти называется:

1. становая динамометрия;
2. кистевая динамометрия;
3. мышечная динамометрия;
4. анамнез.

10.Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

1. самонаблюдение;
2. самоконтроль;
3. самочувствие;
4. все вышеперечисленное.

Эталоны ответов:

1-2	2-4	3-4	4-4	5-3
6-1	7-4	8-1	9-2	10-2

Тема 6 Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. Их классификация

1.Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

1. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;

2. расширить арсенал двигательной координации;
3. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
4. все вышеперечисленное.

2.Целью ППФП является:

1. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
2. содействие формированию физической культуры личности;
3. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
4. все вышеперечисленное.

3.Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

1. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
2. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
3. развитии умений, знаний и навыков;
4. все вышеперечисленное.

4.Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

1. занятия легкой атлетикой;
2. занятия лыжной подготовкой;
3. общая физическая подготовка;
4. специальная физическая подготовка.

5.Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

1. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
2. географические черты региона, в который направляются выпускники;
3. условия и характер труда специалистов;
4. социальные условия труда

6.Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

1. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
2. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
3. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
4. все вышеперечисленное.

7.Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

1. упражнения со штангой;
2. упражнения с резиной;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. нет правильного ответа.

8.Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:

1. акробатика;
2. тяжелая атлетика;
3. гребля;
4. баскетбол.

9.Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

1. борьба;
2. бег на короткие дистанции;
3. конный спорт;
4. плавание.

10.Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

Эталоны ответов:

1-3	2-3	3-1	4-4	5-3	6-3	7-3	8-1	9-2	10-1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тема 7 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

1. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

1. В зависимости от режима дня
2. От 2 до 5 раз в год
3. Без длительных перерывов.
4. Круглый год.

2. Отдых-это:

1. Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.
2. Всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности.
3. Состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий.
4. Расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры

3. Физическое утомление-это:

1. Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности.
2. Всесторонняя физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности.
3. Состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий.
4. Расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры

4. Закаливание. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой:

1. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды.
2. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды.
3. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды.
4. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды.

5. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

1. День недели.
2. Время суток.
3. Температура воздуха.
4. Влажность.

6. Что из перечисленного не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?

1. Оздоровительная гимнастика.
2. Производственная гимнастика.
3. Гигиеническая гимнастика.

7. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

1. Понедельник - период высокой и устойчивой работоспособности; вторник, среда, четверг - вработывание; пятница, суббота снижение работоспособности.
2. Понедельник - снижение работоспособности; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - вработывание.
3. Понедельник - вработывание; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота снижение работоспособности.

8. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

1. Обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий.
2. Широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья студентов.

3. Содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов.

4. Активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

9. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

1. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

2. Самостоятельные занятия.

3. Физические упражнения в режиме дня.

10. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?

1. Духовно-нравственная деятельность студентов.

2. Активная учебно-трудовая деятельность студентов.

3. Познавательная деятельность студентов

Эталоны ответов:

1-4	2-3	3-1	4-4	5-3
6-2	7-3	8-3	9-1	10-1

Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

1. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

1. за минуту;

2. 45 секунд;

3. 20 секунд;

4. 10 сек.

2. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

1. 100-130 ударов в минуту;

2. 130-150 ударов в минуту;

3. 170-200 ударов в минуту;

4. 250-300 ударов в минуту.

3. Труд врача характеризуется:

1. Уровнем общего развития;

2. Мобилизацией памяти;

3. Концентрацией внимания;

4. Преодоление стрессовых ситуаций

4. Условия и характер труда обусловлены:

1. Продолжительностью рабочего дня;

2. Механизацией и автоматизацией труда;

3. Наличием профессиональных вредных условий труда;

4. Комфортностью производственной сферы

5. Приоритетными задачами ППФП врача общей практики являются:

1. Развитие общей выносливости;

2. Развитие силы;

3. Развитие устойчивости к укачиванию;

4. Развитие эмоциональной устойчивости

6. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?

1. В собственно-прикладных видах спорта.

2. В общеприкладных видах спорта.

3. В профессионально-прикладных видах спорта.

7. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

1. Увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека.

2. Расширить арсенал двигательной координации.

3. Обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности.

8. Что такое оздоровительная тренировка?

1. Система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье.

2. Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

3. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика.

9. На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?

1. На 5 групп.

2. На 3 группы.

3. На 4 группы.

4. На 6 групп.

10. Недостаточностью двигательной активности это:

1. Утомление.

2. Гипокинезия.

3. Гиподинамия.

Эталоны ответов:

1-1	2-3,4	3-2	4-4	5-4
6-2	7-3	8-1	9-4	10-3

3. Промежуточная аттестация по дисциплине включает в себя зачет.

3.1. Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов (Приложение1)

3.2. Вопросы базового минимума по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; спорт).

2. Какие специфические функции свойственны физической культуре.

3. Физические упражнения – это.

4. Классификация физических упражнений.

5. Под техникой физических упражнений понимают.

6. Двигательные умения как предмет обучения, закономерности их формирования

7. Двигательный навык как результат обучения двигательным действиям

8. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.

9. Какие методы относятся к общепедагогическим методам, используемым в физической культуре.

10. Какие методы относятся к специфическим методам, используемым в физической культуре.

11. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на воспитание физических качеств.

12. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, направленных на обучение двигательным действиям.

13. Характеристика игрового метода обучения.

14. Характеристика соревновательного метода обучения.

15. Общепедагогические принципы в физическом воспитании.

16. Специфические принципы в физическом воспитании.

17. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

18. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.

19. Сила и основы методики ее воспитания.

20. Скоростно-силовые способности и основы методики их воспитания.

21. Выносливость и основы методики ее воспитания.

22. Гибкость и основы методики ее воспитания.

23. Планирование как инструмент оптимального построения процесса физического воспитания.

24. Особенности форм и способов перспективного планирования.

25. Формы и способы этапного планирования.

26. Характеристика краткосрочного (оперативно-текущего) планирования.

27. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды.

28. Характеристика предварительного контроля в физическом воспитании.

29. Характеристика оперативного контроля в физическом воспитании.

30. Характеристика текущего контроля в физическом воспитании.

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

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

4.1 Перечень компетенций с указанием индикаторов, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенций	Содержание компетенции /индикатора	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
				«не зачтено»	«зачтено»
УК-7		Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового	Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни;

		образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие
			Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни
			Владеть: навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует фрагментарные навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
	УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное	Знать: принципы и закономерности воспитания и совершенствования	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: принципы и закономерности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: принципы и

		время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности
			Уметь: самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования
			Владеть: различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения различными современными понятиями в области физической культуры
	УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	Знать: требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на

		деятельности	труда	труда	повышение производительности труда
			<p>Уметь: обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p>
			<p>Владеть: методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора</p>

			<p>вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>
--	--	--	--	--	--

4.2. Шкала и процедура оценивания

4.2.1. Процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости, Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.

Для оценки спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

Для оценки стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

4.2.3 Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; 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 при несформированности компетенций, 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.

Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		I курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю Д	15.5 18.0	15.0 17.5	14.5 16.5
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	16.0	15.30	15.20
2000 м (мин, сек)	Д	12.30	12.00	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	4.00	3.50	3.40
500 м (мин, сек)	Д	2.10	2.00	1.50
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю Д	205 140	210 145	215 165
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	400	420

5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Д	280	300	340
	Ю	90	110	120
	Д	110	120	130
6. Метание гранаты 500 г/м 700 г/м	Д	15	17	18
	Ю	28	30	32
7. Подтягивание	Ю	6	8	10
8. Поднимание туловища	Д	15	20	25
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	5	7	9
	Д	3	6	8
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	3	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.0	12.5	13.0
	Д	9.5	10.0	10.5
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	25	32	40
	Д	8	11	14
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.2	7.6	7.3
	Д	9.7	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений		Оценка		
		II курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.5	14.2
	Д	17.5	16.5	16.2
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.30	15.00	13.20
	Д	12.00	11.30	10.30
2000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
1000 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
500 м (мин, сек)	Ю	210	215	235
	Д	145	165	180
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	400	420	450
	Д	300	340	360
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	130
6. Метание гранаты 500 г/м 700 г/м	Д	17	18	23
	Ю	30	32	36
7. Подтягивание	Ю	8	10	12
8. Поднимание туловища	Д	20	25	35
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15

Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		III курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.2	13.5
	Д	17.0	16.5	16.0
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15.00	13.20	12.10
	Д	11.40	11.00	10.30
2000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
1000 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	420	445	480
	Д	330	350	380
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты 500 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	32	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	10	13
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	35	40	45
	Ю	7	9	11
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.4	8.6	8.2
	Ю	6	10	16
	Д	8	13	22

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		IV курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.7
	Д	18.5	17.5	17.0
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.30	13.20	11.30

2000 м (мин, сек)	Д	13.10	12.50	11.30
1000 м (мин, сек)	Ю	3.50	3.40	3.30
500 м (мин, сек)	Д	2.05	1.55	1.45
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	225	235
	Д	145	165	180
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	380	430	450
	Д	285	310	340
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	95	115	125
	Д	115	125	135
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	15	18	20
7. Подтягивание	Ю	30	35	38
8. Поднимание туловища	Ю	7	8	11
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	20	35	45
	Ю	6	8	10
10. Многоскоки (5 прыжков)	Д	4	6	8
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	12.5	13.0	13.5
	Д	9.5	10.0	12.5
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	28	38	45
	Д	8	12	15
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.1	7.5	7.2
	Д	9.6	8.7	8.4
	Ю	5	9	15
	Д	7	12	20

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений		Оценка		
		V курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
Бег 100 м (сек)	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	18.0	17.0	16.0
Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	14.00	12.50	12.10
2000 м (мин, сек)	Д	12.50	11.40	11.00
1000 м (мин, сек)	Ю	3.40	3.30	3.20
500 м (мин, сек)	Д	2.00	1.50	1.40
3. Прыжки в длину с места (см)	Ю	215	235	245
	Д	150	170	185
4. Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	400	445	460
	Д	320	340	360
5. Прыжки через скакалку за одну мин. (кол.раз)	Ю	115	125	135
	Д	125	135	145
6. Метание гранаты				
500 г/м				
700 г/м	Д	18	22	25
7. Подтягивание	Ю	35	38	42
8. Поднимание туловища (пресс)	Ю	9	11	14
9. Приседание на одной ноге (пистолет)	Д	30	40	50

10. Многоскоки (5 прыжков)	Ю	7	9	11
	Д	5	7	9
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Ю	13.0	13.5	14.0
	Д	10.0	10.5	12.0
Челночный бег (3 по 10 м)	Ю	30	40	50
	Д	9	13	16
Наклон из положения сидя (см)	Ю	8.0	7.3	7.0
	Д	9.5	8.5	8.2
	Ю	6	9	16
	Д	8	13	22