



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 10 от 21.05.2024 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине	«СГ.04 Физическая культура»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа среднее профессиональное образование - программа по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация	Медицинская сестра/ медицинский брат
Форма обучения	очная

Разработчик (и): кафедра физвоспитания, ЛФК и спортивной медицины

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Г.В. Пономарева	к.м.н., доцент	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующая кафедрой
Е.А. Левина	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Старший преподаватель кафедры

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
В.А. Кирюшин	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин с курсом гигиены, эпидемиологии и организации госсанэпидслужбы ФДПО
А.А. Дементьев	д-р мед. наук, доц.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки
Протокол № 9 от 15.04. 2024 г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 7 от 25.04. 2024г.

1. Паспорт комплекта оценочных материалов

1.1. Комплект оценочных материалов (далее – КОМ) предназначен для оценки планируемых результатов освоения рабочей программы дисциплины (модуля). программа по специальности 34.02.01 Сестринское дело

1.2. КОМ включает задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Общее количество заданий и распределение заданий по типам и компетенциям:

Код и наименование компетенции	Количество заданий закрытого типа	Количество заданий открытого типа
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	30	20
Итого	30	20

2. Задания всех типов, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных рабочей программой дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Код и наименование компетенции	№ п/п	Задание с инструкцией				
<p>ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>		Задания закрытого типа				
	1.	<p>Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов из предложенных.</p> <p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Длина тела измеряется: а) в положении сидя, угол глаза и верхний край уха на горизонтальной прямой; б) в положении лёжа на мерной ленте, ноги и пятки упираются в стену; в) в положении стоя по команде «смирно»; голова, пятки и остистые отростки; прикасаются к линейке, угол глаза на горизонтали с козелком ушной раковины; г) в положении стоя, голова прямо, плечи на одном уровне.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">А</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">Б</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">В</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
	А	Б	В	Г		
2.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Становая сила измеряется: а) калиперометром; б) динамометром; в) гирями разного веса; г) подъёмом штанги от груди.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p>					

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="488 113 555 156">А</td> <td data-bbox="555 113 613 156">Б</td> <td data-bbox="613 113 672 156">В</td> <td data-bbox="672 113 730 156">Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
3.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания: Силовой индекс мышц спины определяется:</p> <p>а) частное от деления силы мышц спины на длину тела в положении сидя; б) частное от деления силы мышц спины на силу правой кисти; в) среднее арифметическое трёх попыток измерения силы мышц спины; г) частное от деления силы мышц спины на массу тела в %.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="488 571 555 614">А</td> <td data-bbox="555 571 613 614">Б</td> <td data-bbox="613 571 672 614">В</td> <td data-bbox="672 571 730 614">Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
4.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания: Индекс пропорциональности развития грудной клетки определяется:</p> <p>а) соотношением размеров грудной клетки в вертикальной и фронтальной плоскостях; б) соотношением размеров грудной клетки во фронтальной и сагитальной плоскости; в) соотношением размеров во фронтальной плоскости на уровне подмышечных впадин и талии; г) соотношением окружности грудной клетки в паузе к половине роста человека.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="488 1054 555 1098">А</td> <td data-bbox="555 1054 613 1098">Б</td> <td data-bbox="613 1054 672 1098">В</td> <td data-bbox="672 1054 730 1098">Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
5.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания: Что такое пауза в измерении показателей физического развития?</p> <p>а) время от одного обследования до другого; б) время между возрастными категориями; в) разница между размерами обхватов грудной клетки между вдохом и выдохом; г) величина окружности грудной клетки в покое.</p>				

	<p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="490 172 734 212"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
6.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Что такое «запас гибкости»?</p> <p>а) разница между максимальной амплитудой движения и необходимой для движения; б) разница между показателями активной и пассивной гибкости; в) разница между показателями гибкости под тяжестью собственного тела и под давлением внешней силы</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="490 632 734 671"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
7.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Индекс крепости телосложения:</p> <p>а) разность между длиной тела и суммы массы тела с окружностью грудной клетки; б) соотношение длины тела с массой; в) соотношение становой динамометрии с длиной тела; г) соотношение ширины плеч с длиной тела.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="490 1112 734 1152"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
8.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Как измеряется окружность грудной клетки:</p> <p>а) сантиметровой лентой сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне 4-го ребра; б) толстотным циркулем на уровне подмышечных впадин; в) толстотным циркулем во фронтальной и сагитальной плоскостях;</p>				

г) сантиметровой лентой на уровне нижнего края грудины.

Запишите выбранный ответ - букву:

А	Б	В	Г
---	---	---	---

Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.

Текст задания:

Фактор, положительно влияющий на показатель гибкости:

- 9.
- а) утомление;
 - б) разминка;
 - в) положительные эмоции;
 - г) силовая тренировка.

Запишите выбранный ответ - букву:

А	Б	В	Г
---	---	---	---

Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.

Текст задания:

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

- 10.
- а) с максимальной скоростью;
 - б) с минимальным усилием;
 - в) продолжительное время;
 - г) за счёт мышечных усилий.

Запишите выбранный ответ - букву:

А	Б	В	Г
---	---	---	---

11. Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.

Текст задания:

	<p>К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?</p> <p>а) психотропным стимуляторам; б) наркотическим и болеутоляющим веществам; в) специфическим видам допинга. г) ДНК - репарантам</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="490 413 734 453"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
12.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания: Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?</p> <p>а) нарушение выделительной функции печени; б) гепатоцитоз; в) закупорка желчных путей; г) развитие гепатита, цирроз печени;</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="490 896 734 936"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
13.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания: Альтернативные допингам вещества?</p> <p>а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы; б) анаболизирующие средства растительного происхождения; в) психотропные стимуляторы; г) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="490 1342 734 1382"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
14.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p>				

Текст задания:
 Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:
 а) простатиты;
 б) регенерация слизистой оболочки мочеочника;
 в) нефриты;
 г) мочекаменная болезнь;
 д) нормализация выделительной функции.

Запишите выбранный ответ - букву:

А	Б	В	Г
---	---	---	---

15.

Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.
 Текст задания:
 Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:
 а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
 б) резкое уменьшение продукции спермы;
 в) развитие гинекомастии;
 г) повышение либидо;
 д) развитие импотенции.

Запишите выбранный ответ - букву:

А	Б	В	Г
---	---	---	---

16.

Задание закрытого типа на установление соответствия
 Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания:
 Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	А) челночный бег, метание предметов

2. Сила	Б) плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	В) пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	Г) подвижные игры
5. Гибкость	Д) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5

17.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	А) 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б)130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В) 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г)150-170 уд/мин.

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

18.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.

Состояние организма:	Признаки:
А) Утомление	1. Снижение продуктивности труда.

Б) Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.
	3. Повышенное потоотделение.
	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.
	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц
	10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б
---	---

19.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Для людей, интенсивно занимающихся спортом. Подходит формула крепости телосложения: $\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} - \text{окружность грудной клетки на выдохе (см)}$. Полученный показатель определяет уровень крепости телосложения. Установите соответствие между уровнями телосложения и показателями.

Уровень телосложения	Показатели
1. Слабое телосложение	А) 10ед.
2. Хорошее телосложение	Б) 26-35ед.
3. Среднее телосложение	В) 36 и более ед.
4. Крепкое телосложение	Г) 21-25ед.

5. Очень слабое телосложение	Д) 10-20ед.
------------------------------	-------------

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5

20.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой значения величины Гарвардского степ-теста (ИГСТ) и физическую работоспособность спортсмена.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	Ниже 55	1	Отличная
Б	55-64	2	Плохая
В	65-79	3	Ниже средней
Г	80-89	4	Средняя
Д	90 и выше	5	Хорошая

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

21.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой зоны тренировочной ЧСС и интенсивность тренировки.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	50-60% ЧСС _{Max}	1	Средней интенсивности
Б	60-70% ЧСС _{Max}	2	Высокой интенсивности
В	70-80% ЧСС _{Max}	3	Низкой интенсивности
Г	85-90% ЧСС _{Max}	4	Максимальной интенсивности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой упражнения и характеристику их выполнения.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	Идеомоторные	1	Упражнения, при выполнении которых оказывается воздействие на отдаленные мышечные группы
Б	Рефлекторные	2	Упражнения, выполняемые мысленно
В	Корригирующие	3	Упражнения, направленные на сознательное снижение тонуса мышечных групп
Г	Расслабление	4	Упражнения, применяемые для устранения деформаций ОДА

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

22.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой упражнения и характеристику их выполнения.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	Активные	1	Упражнение, при котором происходит сокращение мышцы, изменение ее длины

23.

Б	Пассивные	2	Упражнения выполняются больным самостоятельно
В	Статические	3	Упражнения выполняются инструктором ЛФК для пораженной конечности больного
Г	Динамические	4	Упражнение, при котором мышца напрягается, но не меняет свою длину.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой показатели ИМТ и характеристики массы тела.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	16,5-18,49	1	Ожирение I степени
Б	18,5- 24,99	2	Избыточная масса тела
В	25,0-29,99	3	Дефицит массы тела
Г	30,0-34,99	4	Нормальная масса тела

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

25. Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой интенсивность тренировок по зонам ЧСС и характеристики выполняемых нагрузок.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
--	--------	--	----------------

А	Высокая интенсивность тренировки, 70-85% ЧСС _{Max}	1	Пациенты после болезни, оздоровительные тренировки
Б	Низкая интенсивность тренировки, 50-60% ЧСС _{Max}	2	Лица, поддерживающие свое здоровье, возможно, снижающие вес, фитнес
В	Максимальная интенсивность тренировки, выше 85% ЧСС _{Max}	3	Спортсмены и лица с хорошей физ.подготовкой, аэробные тренировки, кардиотренировки
Г	Умеренная интенсивность тренировки, 60-70% ЧСС _{Max}	4	Спортсмены, анаэробные тренировки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

26.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой название функциональной пробы и ту систему организма, для исследования которой она используется.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	Штанге	1	Сердечно-сосудистая система
Б	Мартине-Кушелевского	2	Вегетативная нервная система
В	Ашнера	3	Дыхательная система
Г	Динамометрия	4	Мышцы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

27.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой название функциональной пробы и то качество, которое исследуется при ее проведении.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	Проба Ромберга	1	Устойчивость к гипоксии
Б	Динамометрия	2	Функциональные способности ССС
В	Проба Генчи	3	Мышечная сила
Г	Проба Летунова	4	Оценка равновесия

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

28.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите между собой функциональные пробы и особенности их проведения.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Объект		Характеристика
А	Тест РВС ₁₇₀	1	Одномоментная
Б	Проба Флека	2	Проба с натуживанием
В	Проба Летунова	3	Двухмоментная
Г	Проба Руфье	4	Трехмоментная

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

29.

Задание закрытого типа на установление последовательности

Прочитайте текст и установите последовательность.

Текст задания: Расположите последовательно виды нагрузки, рекомендуемые для тренировок, от наименьшей до наибольшей.

1. Анаэробные тренировки
2. Оздоровительные тренировки
3. Аэробные тренировки
4. Фитнес- тренировки

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

30.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Текст задания: Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры:

- А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- Б) вызвать скорую помощь;
- В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
- Г) перенести пострадавшего в прохладное место;
- Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;
- Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

1	2	3	4	5	6

Задания открытого типа

1.

Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания: Что означает термин «Физическое воспитание»?

2.

Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.
Текст задания: Что такое физическое развитие человека?

3.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Сколько раз в неделю нужно заниматься физическими упражнениями, чтобы достичь оздоровительного эффекта от занятий?
4.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какие основные характеристики ловкости?
5.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что означает челночный бег?
6.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какой благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей)?
7.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Чем определяется степень физической нагрузки?
8.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Почему выносливость является приоритетным профессионально важным двигательным качеством для профессий медицинского профиля?
9.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое активный отдых?
10.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: По какой причине бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) является основным показателем общей выносливости?
11.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Используются ли для развития ловкости подвижные и спортивные игры?
12.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как измеряется окружность грудной клетки?

13.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как определяется индекс пропорциональности развития грудной клетки?
14.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как изменяется МПК при нарастании мощности физической нагрузки?
15.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Вследствие чего развивается утомление?
16.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как быстро падает АД в норме после окончания степ-теста?
17.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое «индекс крепости телосложения»?
18.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как определяется индекс пропорциональности развития грудной клетки?
19.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какой вид физических упражнений особенно влияет на функциональное состояние ЦНС?
20.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое «Допинг»?
	Практические задания
1.	Оценка физического развития. Измерьте следующие параметры: рост, массу тела, кистевую динамометрию, окружности груди, талии и бедер, экскурсию грудной клетки, ЖЕЛ, АД и частоту пульса.

Рассчитайте ИМТ, отношение окружности талии к окружности бедер, жизненный индекс.
 Оцените показатели и сравните их с нормой.
 Дайте возможные рекомендации по улучшению этих показателей, если они ниже нормы, с помощью средств ЛФК.

2.

Оценка физической подготовленности.
 Тесты по нормативам комплекса ГТО.

Характеристика направленности тестов	Женщины			Мужчины		
	Оценка в очках					
	5	4	3	5	4	3
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8	13,1	14,1	14,4
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				15 44	12 32	10 28
3. Подтягивание из виса лежа на низкой	18 17	12 12	10 10			

		перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)							
		4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)	10.50	12.30	13.10	12.00	13.40	14.30	
		4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	225	210	
		5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)	+16	+11	+8	+13	+8	+6	
		6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	43	35	32				