



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 20.05.2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитета по специальности 31.05.03 Стоматология
Квалификация	Врач-стоматолог
Форма обучения	очная

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

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

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Валерий Анатольевич Кирюшин	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин
Алексей Александрович Дементьев	д-р мед. наук, доц.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Стоматология
Протокол № 5 от 03.04.2025 г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 5 от 24.04.2025г.

1. Паспорт комплекта оценочных материалов

1.1. Комплект оценочных материалов (далее – КОМ) предназначен для оценки планируемых результатов освоения рабочей программы дисциплины (модуля). Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. программа специалитета по специальности 31.05.03 Стоматология.

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
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	40	20
ОПК-3 Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним		
Итого	40	20

1.3. Дополнительные материалы и оборудование для выполнения заданий (при необходимости):

2. Задания всех типов, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных рабочей программой дисциплины (модуля) _____

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту _____

Код и наименование компетенции	№ п/п	Задание с инструкцией
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности деятельности ОПК-2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения ОПК-3 Способен к противодействию применения		Задания закрытого типа
		Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов из предложенных.
	1.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: В каком году был изобретён баскетбол? а) 1891 г. б) 1900 г. в) 1918 г. г) 1905 г. Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г
	2.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется: А. Ритмика. Б. Слайд-аэробика. В. Памп-аэробика. Г. Стрейчинг Запишите выбранный ответ - букву: А Б В Г
	3.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какого направления фитнеса не существует? А. Бодифлекс; Б. Стретчинг; В. Аквобосу;

допинга в спорте и борьбе с ним		Г. Пилатес. Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
	А	Б	В	Г		
	4.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Обувь для занятий спортивными играми должна быть: А. На подошве, выполненной из нескользкого материала; Б. Мягкой и удобной; В. Плотно облегающей; Г. Шипованная. Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
	А	Б	В	Г		
5.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Для чего выполняются упражнения в равновесии? А) для улучшения вестибулярного аппарата; Б) для растяжки; В) для исправления осанки; Г) для лечения дыхательной системы. Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
6.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Кто изобрел баскетбол? а) Чемберлен б) Нейсмит в) Коннолли г) Джордан					

		Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
7.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Аутогенная тренировка нужна для ... А) тренировки мышц; Б) повышения иммунитета; В) расслабления и снижения уровня стресса; Г) снижения веса. Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
8.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: В каком году советские баскетболисты стали чемпионами олимпийских игр? а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год г) XIX О.И.- Мехико, 1968 год Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
9.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какой приём входит в технику владения мячом? а) ведение мяча б) повороты в) перебежки г) прыжок Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			

10.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе: а) ходьба, бег б) ловлю в) бросок мяча г) передача Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
11.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Размеры футбольных ворот составляют: а) 7.32 метра в длину, 2.44 метра в высоту б) 7.35 метра в длину, 2.45 метра в высоту в) 7.22 метра в длину, 2.34 метра в высоту г) 7.50 метра в длину, 2.50 метра в высоту Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
12.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: 1. На футбольной площадке в составе одной команды, со старта играют человек: а) 10 б) 12 в) 11 г) 9 Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
13.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания:				

		Какова продолжительность футбольного матча: а) 90 минут б) 45 минут в) 60 минут г) 80 минут Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
14.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Сборная СССР чемпионами Европы по футболу стали в: а) 1988 г. б) 1960 г. в) 1972 г г) 1968 г. Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
15.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: В футболе, при нарушении правил в собственной штрафной площади назначается: а) пенальти б) угловой в) штрафной г) свободный Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
16.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какой вид боевого искусства, разработали в СССР? А) Дзюдо Б) Бокс				

		В) Самбо Г) Тхэквондо Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
17.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какой вид единоборств использует преимущественно удары ногами? А) Айкидо Б) Тхэквондо В) Кикбоксинг Г) Бокс Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
18.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: В какой стране было создано Дзюдо? А) Китай Б) Вьетнам В) Япония Г) Монголия Запишите выбранный ответ - букву: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
19.		Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какая из этих дисциплин не относится к самбо? А) Боевое самбо Б) Пляжное самбо В) Спортивное самбо Г) Игровое самбо Запишите выбранный ответ - букву:				

		А	Б	В	Г																							
20.	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какая наивысшая оценка за бросок в дзюдо? А) Шидо Б) Иппон В) Вазари Г) Рэй Запишите выбранный ответ - букву: <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>						А	Б	В	Г																		
А	Б	В	Г																									
21.	Задание закрытого типа на установление соответствия Прочитайте текст и установите соответствие. Текст задания: Установить соответствие между видами спорта и терминами: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Виды спорта</th> <th>Термины в спорте</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Волейбол</td> <td>А. V- Степ</td> </tr> <tr> <td>2. Футбол</td> <td>Б. Пробежка</td> </tr> <tr> <td>3. Баскетбол</td> <td>В. Иппон</td> </tr> <tr> <td>4.Аэробика</td> <td>Г. Автогол</td> </tr> <tr> <td>5. Единоборства</td> <td>Д. Блок</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Виды спорта	Термины в спорте	1. Волейбол	А. V- Степ	2. Футбол	Б. Пробежка	3. Баскетбол	В. Иппон	4.Аэробика	Г. Автогол	5. Единоборства	Д. Блок	1	2	3	4	5					
Виды спорта	Термины в спорте																											
1. Волейбол	А. V- Степ																											
2. Футбол	Б. Пробежка																											
3. Баскетбол	В. Иппон																											
4.Аэробика	Г. Автогол																											
5. Единоборства	Д. Блок																											
1	2	3	4	5																								
22.	Прочитайте текст и установите соответствие. Текст задания: Приведите в соответствие этапы учебных комбинаций в аэробике и их характеристики: <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Этапы</th> <th></th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>первый этап</td> <td>1</td> <td>Выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.</td> </tr> </tbody> </table>							Этапы		Характеристика	А	первый этап	1	Выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.														
	Этапы		Характеристика																									
А	первый этап	1	Выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.																									

Б	второй этап	2	Выбор музыкального сопровождения.
В	третий этап	3	Непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов.
Г	четвертый этап	4	Подбор элементов, которые будут включены в комбинацию.

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г

23.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование):

	Вид спорта		Инвентарь
А	Спортивная гимнастика	1	Булавы
Б	Художественная гимнастика	2	Брусьям
		3	Бревно
		4	Конь
		5	Лента
		6	Кольца
		7	Обруч
		8	Мяч
		9	Перекладина
		10	Скакалка

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Установите соответствие между видом спорта и временем игры:

	Вид спорта		Время игры
А	Баскетбол	1	2 по 30 мин.
Б	Гандбол	2	2 по 45 мин.
В	Футбол	3	3 по 20 мин.
Г	Регби	4	4 по 10 мин.
Д	Хоккей	5	2 по 40 мин

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

25.

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

26.

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

27.

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
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

28.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания: Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:

А	Б	В	Г

31.

Задание закрытого типа на установление последовательности
Прочитайте текст и установите последовательность.

Текст задания: Последовательность действий при блокирующем действии в волейболе:

1. Прыжок;
2. Перенос рук через сетку;
3. Выбор места;
4. Контакт с мячом.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

32.

Задание закрытого типа на установление последовательности
Прочитайте текст и установите последовательность.

Текст задания:

Порядок действий в волейболе при силовой подаче в прыжке:

1. Прыжок;
2. Подброс мяча;
3. Разбег;
4. Удар по мячу.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

33.

Задание закрытого типа на установление последовательности
Прочитайте текст и установите последовательность.

Текст задания: Установите последовательность обучения подачи в волейболе:

1. Имитация;

2. Рассказ;
3. Показ;
4. Отработка подачи;
5. Имитация подачи в целом

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Задание закрытого типа на установление последовательности

Прочитайте текст и установите последовательность.

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

34.

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

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

Прочитайте текст и установите последовательность.

Текст задания: Установите правильную последовательность упражнений в разминке?

35.

1. Ходьба;
2. Специальные беговые упражнения;
3. Упражнения для мышц ног;
4. Упражнения для мышц туловища;
5. Упражнения для мышц рук;
6. Упражнения для мышц шеи;
7. Бег трусцой.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж

36.	Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз): А. приземление; Б. разбег и подготовка к отталкиванию; В. полет; Г. отталкивание. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В	Г				
А	Б	В	Г						
37.	Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию. А. первоначальное разучивание движения; Б. ознакомление; В. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства; Г. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В	Г				
А	Б	В	Г						
38.	Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия: А. дыхательные упражнения; Б. дыхательные упражнения в интервалах отдыха; В. легкий продолжительный бег; Г. повторный бег на короткие дистанции;								

		Д. прыжковые упражнения с отягощением и без; Е. ходьба. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td><td>Е</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В	Г	Д	Е						
А	Б	В	Г	Д	Е									
39.		Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки: А. упражнения на развитие гибкости; Б. на формирование поз тела и походки; В. на развитие мышц брюшного пресса; Г. на развитие мышечно-суставной чувствительности. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В	Г								
А	Б	В	Г											
40.		Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки: А. тактическая подготовка; Б. физическая; В. Психологическая; Г. теоретическая; Д. техническая. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td><td>Д</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В	Г	Д							
А	Б	В	Г	Д										
Задания открытого типа														
1.		Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как подсчитываются очки в баскетболе?												

	2.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Сколько длится игра в баскетбол?
	3.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какой удар в волейболе называется нападающим?
	4.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какое решение принимает волейбольный арбитр, если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?
	5.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?
	6.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какое количество касаний мяча, игрокам команды разрешено выполнить при розыгрыше?
	7.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как в футболе выявляется победитель при ничейном счете в матчах плей-офф?
	8.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какую карточку в футболе судья показывает при удалении игрока?
	9.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Виды аэробики и их классификация.
	10.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.
	11.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Основные различия самбо от дзюдо?
	12.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое самостраховка в единоборствах?
	13.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.

	Текст задания: Из скольких групп приемов состоит техника самбо, и назовите их.
14.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Основатель борьбы самбо?
15.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое стретчинг?
16.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Для чего на соревнованиях по плаванию используют колокол?
17.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: На какой дорожке рекомендуется плавать самым быстрым спортсменам в бассейнах где 8 дорожек?
18.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: В каком стиле спортивного плавания ноги пловца выполняют толчковые движения?
19.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Откуда выполняется старт при плавании на спине?
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.

		<table><tr><td>Характеристика направленности тестов</td><td colspan="3">Женщины</td><td colspan="3">Мужчины</td></tr><tr><td></td><td colspan="6">Оценка в очках</td></tr><tr><td></td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td></tr><tr><td>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)</td><td>16,4</td><td>17,4</td><td>17,8</td><td>13,1</td><td>14,1</td><td>14,4</td></tr><tr><td>2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</td><td></td><td></td><td></td><td>15 44</td><td>12 32</td><td>10 28</td></tr><tr><td>3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</td><td>18 17</td><td>12 12</td><td>10 10</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)</td><td>10.50</td><td>12.30</td><td>13.10</td><td>12.00</td><td>13.40</td><td>14.30</td></tr><tr><td>4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td><td>195</td><td>180</td><td>170</td><td>240</td><td>225</td><td>210</td></tr><tr><td>5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)</td><td>+16</td><td>+11</td><td>+8</td><td>+13</td><td>+8</td><td>+6</td></tr><tr><td>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</td><td>43</td><td>35</td><td>32</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	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 перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18 17	12 12	10 10				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 1 мин)	43	35	32			
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 перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18 17	12 12	10 10																																																																					
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 1 мин)	43	35	32																																																																					

