

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическое воспитание»**

**1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Способ оценивания</b>	<b>Оценочное средство</b>
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическое воспитание».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическое воспитание» используется 100-балльная шкала.

<b>Критерий</b>	<b>Оценка по 100-балльной шкале</b>	<b>Оценка по традиционной шкале</b>
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами**

1. Для оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить функциональные пробы

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека

Физическое воспитание  
Темы практических работ

**Задание 1. Методы физического воспитания. Плавание.**  
**Практическая работа.**

Составить тренировочные задания по плаванию, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

<b>Группы методов</b>	<b>Метод</b>	<b>Пример</b>
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

**Задание 2. Методы физического воспитания. Легкая атлетика.**  
**Практическая работа.**

Составить тренировочные задания по легкой атлетике используя методы строго регламентированного упражнения направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

<b>Группы методов</b>	<b>Метод</b>	<b>Пример</b>
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

**Задание 3. Методы физического воспитания. Волейбол.**  
**Практическая работа.**

Составить тренировочные задания по волейболу, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.

Пример выполнения практического задания.

<b>Группы методов</b>	<b>Метод</b>	<b>Пример</b>
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

**Задание 4. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.**

**Практическая работа.**

Подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) и заполнить таблицу:

<b>Формы проявления</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Задание 5. Воспитание специальных двигательно-координационных способностей.**

**Практическая работа.**

Подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

**Вид спорта:**

<b>Формы проявления</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Задание 6. Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки.**

**Практическая работа.**

Подобрать по 6 упражнений, направленных на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях по типу общей физической подготовки и заполнить таблицу:

<b>Виды силовых способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Задание 7. Воспитание специальных силовых способностей.**

**Практическая работа.**

Подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

<b>Вид спорта:</b>			
<b>Виды силовых способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Задание 8. Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки.**

**Практическая работа.**

Подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на занятиях по типу общей физической подготовки заполнить таблицу:

<b>Виды скоростных способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

**Задание 9. Воспитание специальных скоростных способностей.**

**Практическая работа.**

Подобрать по 5 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу:

<b>Вид спорта:</b>			
<b>Виды скоростных способностей</b>	<b>Название физических упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

### **Задание 10. Воспитание общей выносливости.**

#### **Практическая работа.**

Подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Основные физические упражнения</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

### **Задание 11. Воспитание специальной выносливости.**

#### **Практическая работа.**

Подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

### **Задание 12. Воспитание специальной выносливости.**

#### **Практическая работа.**

Подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «лыжные гонки» и заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

### **Задание 13. Воспитание специальной выносливости.**

#### **Практическая работа.**

Подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом специфики пешего спортивного туризма и заполнить таблицу:

<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

### **Задание 14. Воспитание общей и специальной выносливости.**

#### **Практическая работа.**

Подобрать методы воспитания выносливости и 10 упражнений направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом вида спорта «плавание» и заполнить таблицу:

<b>Вид выносливости</b>	<b>Методы физического воспитания</b>	<b>Средства физических упражнений</b>	<b>Дозировка (объем, интенсивность, отдых)</b>

*2.Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и оценки физической подготовленности выполнить контрольные нормативы*

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЙТИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### Задание 1. Выполнение нормативов

**Таблица 1 – Определения рейтинга тестов физической подготовленности юношей (основное отделение).**

Баллы 100-балльной шкалы	Прыжок в длину с места	Кросс 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Перевороты в упор (перекл)	Количество пропущенных занятий (б/у/пр)
100	260	11:40	12,8	18	18	10	0
99	259	11:43	12,9				
97	257	11:47		17	17		
95	255	11:50	13,0			9	1
93	253	11:52		16	16		
91	252	11:55	13,1				
89	251	11:57					
<b>87 (5 б)</b>	<b>250</b>	<b>12:00</b>	<b>13,2</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
85	249	12:02					
83	248	12:05	13,3				
81	247	12:07					
79	246	12:10	13,4	14	14	7	
77	245	12:12					
75	244	12:15	13,5				
73		12:17					
71	243	12:20	13,6				
69		12:22,5		13	13	6	5
67	242	12:25					
65		12:27	13,7				
64	241	12:30					
63		12:32					
<b>62 (4 б)</b>	<b>240</b>	<b>12:35</b>	<b>13,8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
60	239	12:38					
57	238	12:42					8
54	237	12:45		11	11		
51	236	12:49					9
49	235	12:52	13,9			4	
46	234	12:56		10	10		10
43	233	12:59					
42	232	12:03					
39	231	12:06					
<b>37 (3 б)</b>	<b>230</b>	<b>13:10</b>	<b>14,0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
35	229	13:14					
33	228	13:18					12
31	227	13:22	14,1				
30	226	13:26					
28		13:30		8	8		13
26	225	13:34	14,2				
24		13:38					
22	234	13:42					14
20		13:46					
<b>18 (2 б)</b>	<b>223</b>	<b>13:50</b>	<b>14,3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	
17	222	13:51					15
16	221	13:52	14,4				
15	220	13:53					
14	219	13:54					
12	218	13:55	14,5				15
10	217	13:56					
8	216	13:58					
<b>6 (1 б)</b>	<b>215</b>	<b>14:00</b>	<b>14,6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
5	214	14:02	14,7	4	4		
4	213	14:04	14,8	3	3		
3	212	14:06	14,9	2	2		
2	211	14:08	15,0	1	1		
1	210	14:10	15,1				17

**Таблица 2 – Определение рейтинга физической подготовленности девушек (основное отделение)**

Баллы 100-балльной шкалы	100м	Кросс 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой-левой
100	15,4	9:40	26	70	70	200	16/16
99		9:44	25	69	69	199	
98		9:48	24	68	68	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	67	197	
95		9:56	22	65	65	195	14/14
93		10:00		63	63	193	
91	15,6	10:05	21	62	62	192	13/13
89		10:10		61	61	191	
<b>87 (5 б)</b>	<b>15,7</b>	<b>10:15</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>190</b>	<b>12/12</b>
84		10		59	59	189	
81		10		58	58	188	
79		10	19	57	57	187	
77	15,8	10		56	56	186	
75		10		55	55	185	11/11
71		10	18	54	54	184	
69		10		53	53	183	
67	15,9	10		52	52	182	
65		10	17				
64		10		51	51	181	
63		10					
<b>62 (4 б)</b>	<b>16,0</b>	<b>10:50</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>180</b>	<b>10/10</b>
60	16,1	10:		49	49	179	
58	16,2	10:	15	48	48	178	
56	16,3	10:		47	47	176	
54	16,4	10:	14	46	46	175	
52	16,5	11:		45	45	174	
49	16,6	11:	13	44	44	173	9/9
46	16,7	11:		43	43	172	
43	16,8	11:	12	42	42	171	
40	16,9	11:	11	41	41	170	
<b>37 (3 б)</b>	<b>17,0</b>	<b>11:15</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>168</b>	<b>8/8</b>
36	17,1	11:18		39	39		
34		11:21		38	38	167	
32	17,2	11:23	9	37	37		
30	17,3	11:26		36	36	166	
28	17,4	11:30		35	35	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	34	164	
24	17,6	11:38		33	33	163	
22	17,7	11:42	7	32	32	162	
20	17,8	11:46		31	31	161	
<b>18 (2 б)</b>	<b>17,9</b>	<b>11:50</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>6/6</b>
17	18,0	11:54		29	29	159	
16	18,1	11:57		28	28	158	
15	18,2	12:00		27	27	157	
14	18,3	12:03	5	26	26	156	5/5
12	18,4	12:06		25	25	155	
10	18,5	12:09		24	24	154	
8	18,6	12:12		22	22	152	
<b>6 (1 б)</b>	<b>18,7</b>	<b>12:15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>4/4</b>
5	18,8	12:20	3	16	16	148	3/3
4	18,9	12:25		12	12	146	
3	19,0	12:30	2	8	8	144	2/2
2	19,1	12:35		4	4	142	
1	19,2	12:40	1	1	1	140	1/1



## Задание 2.

### Определение рейтинга в тесте «Челночный бег» – сек. (девушки – основное отделение)

результат	24,0	24,1	24,2	24,3	24,4	24,5	24,6	24,7	24,8	24,9	25,0
балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
Результат	25,1	25,2	25,3	25,4	25,5	25,6	25,7	25,8	25,9	26,0	26,1
Балл	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Результат	26,2	26,3	26,4	26,5	26,6	26,7	26,8	26,9	27,0	27,1	27,2
Балл	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68
Результат	27,3	27,4	27,5	27,6	27,7	27,8	27,9	28,0	28,1	28,2	28,3
Балл	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Результат	28,4	28,5	28,6	28,7	28,8	28,9	29,0	29,1	29,2	29,3	29,4
Балл	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
Результат	29,5	29,6	29,7	29,8	29,9	30,0	30,1	30,2	30,3	30,4	30,5
балл	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Результат	30,6	30,7	30,8	30,9	31,0	31,1	31,2	31,3	31,4	31,5	31,6
балл	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Результат	31,7	31,8	31,9	32,0	32,1	32,2	32,3	32,4	32,5	32,6	32,7
Балл	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Результат	32,8	32,9	33,0	33,1	33,2	33,3	33,4	33,5	33,6	33,7	33,8
балл	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

### Определение рейтинга в тесте «Челночный бег» – сек. (юноши – основное отделение)

результат	22,0	22,1	22,2	22,3	22,4	22,5	22,6	22,7	22,8	22,9	23,0
балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
Результат	23,1	23,2	23,3	23,4	23,5	23,6	23,7	23,8	23,9	24,0	24,1
Балл	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Результат	24,2	24,3	24,4	24,5	24,6	24,7	24,8	24,9	25,0	25,1	25,2
Балл	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68
Результат	25,3	25,4	25,5	25,6	25,7	25,8	25,9	26,0	26,1		26,2
Балл	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Результат		26,3		26,4		26,5		26,6		26,7	
Балл	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
Результат	26,8		26,9		27,0	27,1		27,2		27,3	
Балл	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Результат	27,4		27,5		27,6		27,7		27,8		27,9
Балл	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Результат		28,0		28,1		28,2		28,3		28,4	
Балл	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Результат	28,5		28,6		28,7		28,8		28,9		29,0
Балл	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Выполнить задание (функциональные пробы) и на основании результатов подвести краткий итог.

### Задание 1.

**ЧСС (частота сокращений сердца)** в покое в положении сидя (не менее 5 минут): **55-59 уд/мин** = 100- 91 баллов; **60-65 уд/мин** = 90-81 баллов; **66-70 уд/мин** = 80-71 баллов; **71-75 уд/мин** = 70-61 баллов; **76-80 уд/мин** = 60-51 балл; **81-85 уд/мин** = 50-35 балл; **85-90 уд/мин** = 34 -25 баллов; более **90 уд/мин** менее 25 баллов

**более 90 уд/мин – неудовлетворительно, необходимо посидеть ещё 5 минут, снова измерить ЧСС, если частота пульса не снизилась, сообщить преподавателю, не приступая к занятиям, обратиться к врачу.**

### Задание 2.

**Функциональная проба – 20 приседаний за 30 секунд.** В положении сидя (не менее 5 минут) измеряется ЧСС до приседаний. Выполнить 20 приседаний за 30 секунд, сесть. С 30-й по 40-ю секунды отдыха измерить частоту пульса. Если пульс вернулся к исходному уровню, ваше функциональное состояние отличное = 100 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня через одну минуту (считайте пульс в течение 10 секунд, начиная с 60-й секунды отдыха) = 90 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня к концу 2-й минуты отдыха = 66 баллов; к концу 3-ей минуты = 40 баллов; к концу 4-й минуты = 35 баллов; к концу 5-й минуты = 25 баллов. Если пульс не восстановился к концу пятой минуты, ваше физическое состояние неудовлетворительное. Обязательно сообщить об этом преподавателю, лучше обратиться к врачу. К занятиям можно приступить только с разрешения врача.

### Задание 3.

#### ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких в мл)

Тест	Градация норматива в баллах										
ЖЕЛ (в мл) юноши	жел	6000					5800				
	<b>балл</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>91</b>
	Жел	5600					5400				
	<b>Балл</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>81</b>
	жел	5200					5000				
	<b>Балл</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>71</b>
	Жел	4700					4600				
	<b>Балл</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>61</b>
	Жел	4500					4300				
	<b>Балл</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>
	Жел	4100					3900				
	<b>Балл</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>
	Жел	3700					3500				3400
	<b>Балл</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>31</b>
	Жел					3300					3200
	<b>Балл</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>21</b>
	Жел					3100					3000
	<b>Балл</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
	Жел					2900					2800
	<b>Балл</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### Задание 4.

#### Задержка дыхания на вдохе в сек. (проба Штанге)

Тест	Градация нормативов в баллах										
Проба Штанге (сек)	Сек.	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
	<b>Балл</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>91</b>
	Сек	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106
	<b>Балл</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>81</b>
	Сек.	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96
	<b>Балл</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>71</b>
	Сек.	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86
	<b>Балл</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>61</b>
	Сек.	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76
	<b>Балл</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>
	Сек.	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
	<b>Балл</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>
	Сек	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56
	<b>Балл</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>31</b>
	Сек.	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
	<b>Балл</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
	Сек.	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	<b>Балл</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
	Сек	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26

	<b>Баллы</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>
	Секунды		27		26		25		24		23
	<b>Балл</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>31</b>
	Секунды		22		21		20		19		18
	<b>Баллы</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
	Секунды		17		16		15		14		13
	<b>Баллы</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
	Секунды		12		11		10		9		8
	<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

### Задание 6.

#### Индекс Скибинской

Тест	Градации нормативов в баллах										
Проба Штанге (сек)	Секунды	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
	<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>91</b>
	Секунды	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106
	<b>Баллы</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>81</b>
	Секунды	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96
	<b>Баллы</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>71</b>
	Секунды	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86
	<b>Баллы</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>61</b>
	Секунды	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76
	<b>Баллы</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>51</b>
	Секунды	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
	<b>Баллы</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>
	Секунды	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56
	<b>Балл</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>31</b>
	Секунды	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
	<b>Баллы</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
	Секунды	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	<b>Баллы</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
	Секунды	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
	<b>Баллы</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

**Индекс Скибинской** позволяет оценить функцию дыхания и сердечно-сосудистой системы. Индекс Скибинской требует определить задержку дыхания на вдохе (проба Штанге), ЖЕЛ с помощью спирометра и рассчитывается по формуле:

$$\text{ЖЕЛ (в мл)} \times \text{Время задержки дых. на вдохе (сек)}$$

индекс Скибинской = -----

$$100 \times \text{ЧСС}$$

При занятиях ФКиС индекс Скибинской не должен снижаться. Его увеличение – положительный признак.

### Задание 7. Определение биологического возраста по тесту «Гибкость»

Свободно касаетесь всей поверхностью кистей пола возле носков ног. Фиксировать касание пола не менее трёх секунд.

Это соответствует возрасту 17-20 лет (100-90 баллов).

Свободно касаетесь пола пястными костями (сжатыми в кулак кистями). Это ближе к 40 годам. (50 баллов)

Касаетесь пола кончиками пальцев. Старость – не радость! Это пожилой возраст 60 и более лет (24 балла и меньше)

## 4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.