



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

методические указания к самостоятельным занятиям по разделу дисциплины

ОЦЕНКА И САМООЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

для обучающихся 1 курса очной формы обучения
всех направлений подготовки

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Уфа 2021

Рекомендовано к изданию методической комиссией

кафедры физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ»

(протокол № 6/1 от 25.03.2021 г.)

Составители: к.п.н, доцент Валиуллина О.В., к.б.н., доцент Ахмадуллина Э.Т.

Ответственный за выпуск: заведующий кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., доцент Р.Г. Бикимбетов

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Показатели уровня физического развития	4
1.1 Определение типа телосложения	5
1.2 Оптимальное соотношение веса и роста	6
1.3 Определение количества жира в организме	6
1.4 Силовой показатель	8
1.5 Показатели системы внешнего дыхания	8
1.6 Оценка функционального состояния	10
1.7 Пробы и тесты для ЦНС	11
2 Определение уровня общей физической подготовленности (зачетные нормативы)	12
3 Оценка уровня физической подготовленности по таблице норм ГТО	15

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание на современном этапе развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности и является необходимой составляющей гармоничного развития людей, способствуя приобретению таких психофизических качеств, которые целенаправленно воздействуют на конкретного человека согласно его потребностям.

В современной научной литературе достаточно хорошо описано влияние физических нагрузок на организм здорового человека, изучены особенности адаптации сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем к психофизическим нагрузкам, механизмы формирования спортивного сердца, патологические изменения, возникающие при нерациональных занятиях спортом. Известно, что реакция различных систем на действие стресса в виде тяжелых физических упражнений зависит от различных факторов, как внешних (характеристики физических упражнений, продолжительность, интенсивность и кратность физической нагрузки, и др.), так и внутренних (генетически обусловленных).

В связи с развитием диагностической техники появились новые методики оценки уровня функциональной подготовленности и адаптации организма к выполнению физических нагрузок, исследованы корреляционные взаимоотношения между многими клиническими критериями функционального состояния, что существенно повысило эффективность тренировочного процесса.

1 ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Физическое развитие человека - это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. На физическое развитие влияет природная (биологическая) основа, передаваемая по наследству, и социальные факторы (воспитание, труд, быт и т.п.). В этой совокупности факторов особая роль принадлежит физическому воспитанию. С помощью средств и методов физического воспитания можно направленно воздействовать на физическое развитие человека. При определении физического развития проводят внешний осмотр (соматоскопия) и антропометрию (соматометрию).

Внешний осмотр (соматоскопия) дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы, осанку).

Антропометрия предполагает в основном измерение следующих параметров человеческого тела: рост (стоя), масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила.

1.1 Определение типа телосложения

Телосложение обычно делят на 3 типа: нормостеническое, гиперстеническое и астеническое.

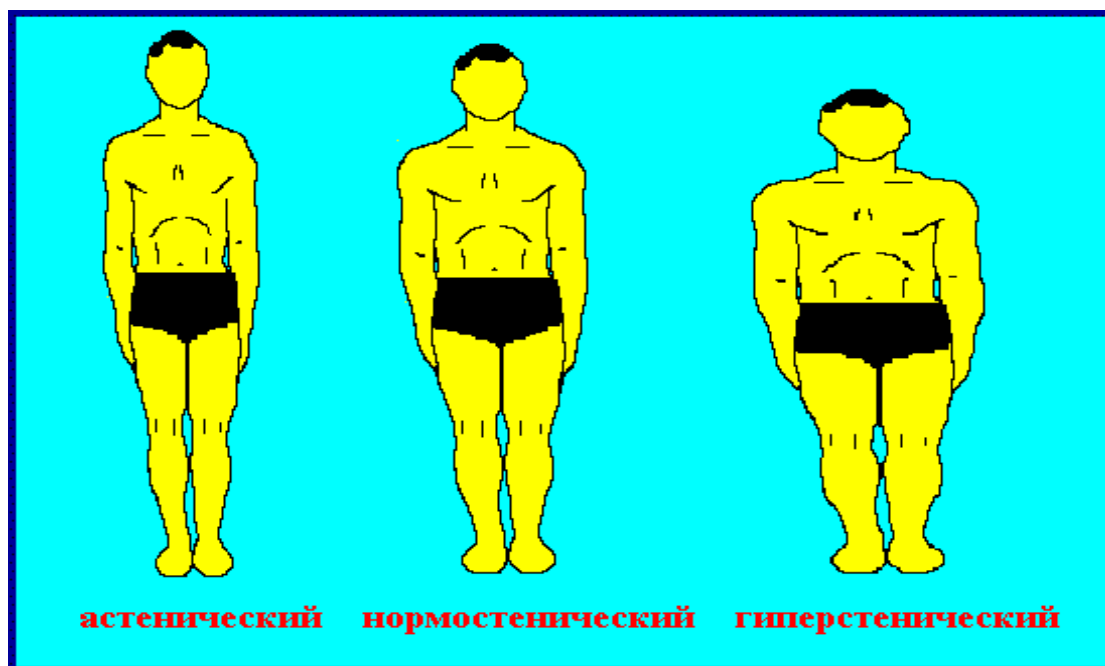


Рисунок 1 Типы телосложения

Для того чтобы узнать, какой тип телосложения достаточно измерить сантиметром окружность самого тонкого места на запястье. Полученная окружность в сантиметрах и будет необходимым показателем (индекс Соловьева).

Таблица 1 Определение типа телосложения

Тип телосложения	Для мужчин	Для женщин	Характерно для данного типа телосложения
нормостенический (нормальный)	18-20 см	15-17 см	телосложение отличается пропорциональностью основных размеров
гиперстенический (ширококостный)	более 20 см	более 17 см	поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников, кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, ноги короткие
астенический (тонкокостный)	менее 18 см	менее 15 см	продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты слабо

1.2 Оптимальное соотношение веса и роста

Одним из наиболее популярных методов расчета идеального веса является формула Брока. Она учитывает соотношение роста, веса, типа телосложения и возраста человека.

$$\begin{aligned} \text{Вес}_{(\text{кг.})} &= \text{Рост}_{(\text{см.})} - 110 \\ \text{Для возраста старше 40 лет:} \\ \text{Вес}_{(\text{кг.})} &= \text{Рост}_{(\text{см.})} - 100 \end{aligned}$$

Формула Брока – соотношения «рост-возраст-вес»

При этом людям, имеющим астенический (тонкокостный) тип телосложения - из результата необходимо вычесть 10%, а людям, имеющим гиперстенический (ширококостный) тип телосложения - должны прибавить к результату 10%.

1.3 Определение количества жира в организме

Правильность распределения жира в организме определяют по отношению объема талии к объему бедер. Для мужчин этот коэффициент составляет не более 1.0, для женщин не более 0.85.

Большинство ученых считают, что для красивой фигуры и хорошего здоровья женщинам надо иметь 22-23% жира, мужчинам – 15-16%. Определить, поможет таблица, предложенная американскими специалистами Л. Харт и Л. Непорент:

1. Измерить окружность таза в самом широком месте. Сделать отметку в первом столбце.
2. Измерить свой рост в сантиметрах. Отметить в третьем столбце.
3. С помощью линейки соединить обе точки диагональю и во втором столбце в месте пересечения узнаете процент содержания жира в вашем организме.

Таблица 2 Определение количества жира в организме

Окружность таза, см	% содержания жира	Рост, см
76	4	188
78	6	186
80	8	184
82	10	182
84	12	180
86	14	178
88	18	174
90	20	170
92	22	166
94	26	162
96	28	160
98	30	158
100	32	156
102	34	154
104	36	152
106	38	150
108	40	148
110	42	146

1.4 Силовой показатель

Кистевая динамометрия – метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр взять в руку циферблатом внутрь. Руку вытянуть в сторону на уровне плеча и максимально сжать динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

$$\frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Общая масса тела (кг)}} * 100\%$$

Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин – 39-50 кг, у женщин – 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше.



Рисунок 2 Динамометры

Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела. Поэтому при оценке результатов динамометрии важно учитывать, как основную абсолютную силу, так и относительную, т.е. соотнесенную с массой тела. Она выражается в процентах. Для этого показатель силы правой руки умножается на 100 и делится на показатель массы тела. Средние показатели относительной силы у мужчин – 60-70% массы тела, у женщин – 45-50%.

Показывает соотношение между массой тела и мышечной силой. Обычно, чем больше мышечная масса, тем больше сила. Силовой показатель определяется по формуле и выражается в процентах.

1.5 Показатели системы внешнего дыхания

При правильном дозировании физических нагрузок (при выполнении циклических упражнений) динамический контроль за простейшими показателями системы внешнего дыхания – частота дыхания (ЧД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которые позволяют оценить физическое состояние занимающихся.

Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыхательных циклов. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки.

ЖЕЛ – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. У здоровых нетренированных мужчин ЖЕЛ обычно лежит в пределах 3.0-4.5 л, у женщин 2.5-3.5 л.

ЖЕЛ теоретически можно рассчитать по формуле Людвига, в которой

ЖЕЛ для мужчин = $40 \cdot [\text{рост (см)} + \text{вес (кг)}] - 4400$

ЖЕЛ для женщин = $40 \cdot [\text{рост (см)} + \text{вес (кг)}] - 3800$

С возрастом ЖЕЛ снижается. Так, например, если величина ЖЕЛ у 20-летней женщины составляет 3.5 литра, то у 55-летней – 2.5 литра.

Снижение ЖЕЛ на 15% и более указывает на патологию легких. Повышение ЖЕЛ указывает на высокое функциональное состояние легких.

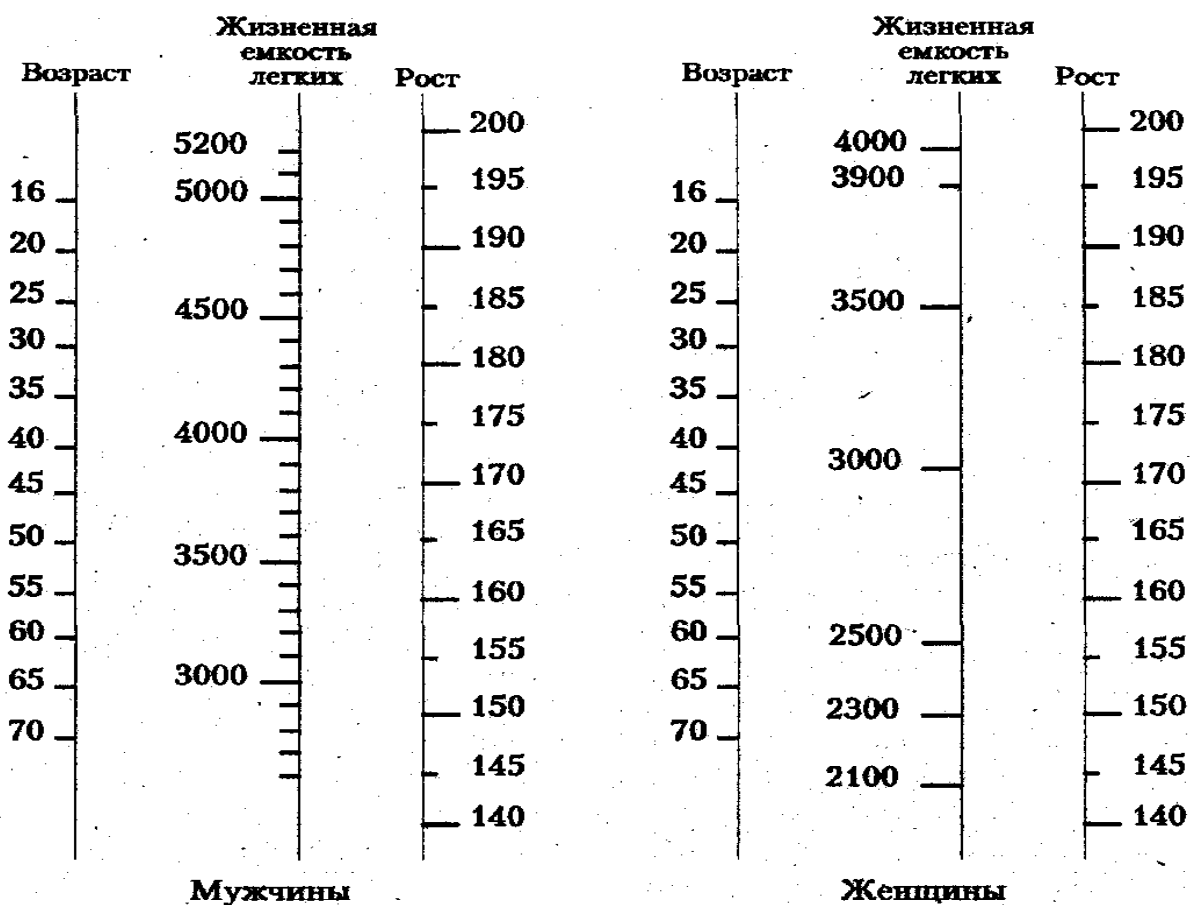


Рисунок 3 Определение должной жизненной емкости легких в зависимости от пола, возраста и роста (по Сорисону)

Довольно простой метод определения состояния органов дыхания «с помощью дыхания» – так называемая **проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя, сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65 сек. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное.

Хорошо тренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 сек. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30-35 сек.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 сек. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

Таблица 3 Оценка функционального состояния (Проба Генчи/Штанге)

Оценка	Юноши (сек.)	Девушки (сек.)
Отлично	90/45	80/35
Хорошо	80-89/40-44	70-79/30-34
Удовлетворительно	50-79/30-39	40-69/20-29
Неудовлетворительно	50 и ниже/30 и ниже	40 и ниже/20 и ниже

1.6 Оценка функционального состояния

Определение резервных возможностей организма осуществляется с помощью физиологических проб сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем. Общие требования:

1. Проводить в одно и то же время суток.
2. Не ранее чем через 2 часа после приема пищи.
3. При температуре 18-20°, влажности менее 60%.

Функциональная проба с приседанием

Отдых стоя 3 мин на 4-й мин подсчитать ЧСС за 15 сек с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполнить 20 приседаний за 40 сек, поднимая руки вперед. Сразу после приседаний подсчитать ЧСС в течение первых 15 сек с пересчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Оценка:

- отлично – до 20%;
- хорошо – 20-40%;
- удовлетворительно – 40-65%;
- плохо – 66-75%.

Ортостатическая проба (для оценки сосудистого тонуса)

Отдых 5 мин в положении лежа, подсчитать ЧСС в положении лежа за 1 мин (исходная ЧСС), после чего встать, и снова подсчитать пульс за 1 мин.

Оценка:

- хорошо не более 11 ударов (чем меньше разница тем лучше);
- удовлетворительно – от 12 до 18 ударов (потливость);
- неудовлетворительно – более 19 ударов (потливость, шум в ушах).

1.7 Пробы и тесты для ЦНС

Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок. Проба Ромберга проводится в четырех режимах (рисунок 4), при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе сохраняете равновесие в течение 15 сек и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 сек нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно».

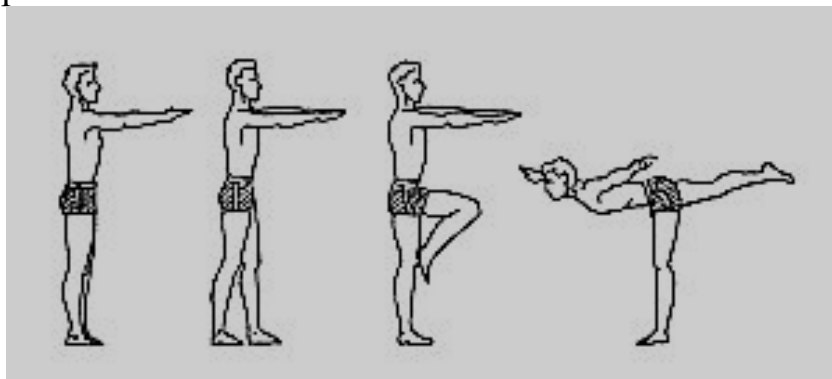


Рисунок 4 Определение равновесия в статических позах

Регулярные тренировки способствуют совершенствованию координации движений. В ряде видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание и др.) данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата. При переутомлении, травме головы и других состояниях эти показатели существенно изменяются.

Тест Яроцкого позволяет определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Тест выполняется в исходном положении стоя с закрытыми глазами, при этом, по команде начинать вращательные движения

головой в быстром темпе. Фиксируется время вращения головой до потери равновесия. У здоровых лиц время сохранения равновесия в среднем 28 сек, у тренированных – 90 сек и более. Порог уровня чувствительности вестибулярного анализатора в основном зависит от наследственности, но под влиянием тренировки его можно повысить.



Этот тест с осторожностью следует выполнять лицам, имеющим слабое здоровье.

Пальцево-носовая проба. Обследуемому предлагается дотронуться указательным пальцем до кончика носа с открытыми, а затем – с закрытыми глазами. В норме отмечается попадание, дотрагивание до кончика носа. При травмах головного мозга, неврозах (переутомлении, перетренированности) и других функциональных состояниях отмечается промахивание (непопадание), дрожание (тремор) указательного пальца или кисти.

Теппинг-тест определяет максимальную частоту движений кисти. Для проведения теста необходимо иметь секундомер, карандаш и лист бумаги, который двумя линиями разделяют на четыре равные части. В течение 10 сек в максимальном темпе ставить точки в первом квадрате, затем 10 сек период отдыха и вновь повторяют процедуру от второго квадрата к третьему и четвертому. Общая длительность теста – 40 сек. Для оценки теста подсчитывают количество точек в каждом квадрате. У тренированных максимальная частота движений кисти более 70 за 10 сек. Снижение количества точек от квадрата к квадрату свидетельствует о недостаточной устойчивости двигательной сферы и нервной системы. Снижение лабильности нервных процессов ступенеобразно (с увеличением частоты движений во 2-м или 3-м квадратах) – свидетельствует о замедлении процессов вработываемости. Этот тест используют в акробатике, фехтовании, в игровых и других видах спорта.

2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (зачетные нормативы)

Таблица 4 Контрольно-зачетные нормативы для оценки общей физической подготовленности студентов очной формы обучения

МУЖЧИНЫ				
Упражнения	Учебное отделение	Оценка в баллах		
		5	4	3
1. Бег 100 м (сек)	осн.	12,8	13,6	14,6
	подг.	13,1	14,0	15,0
	спец.	13,4	14,3	15,5
2. Бег 2000 м (мин, сек)	осн.	7,30	8,20	9,55

	подг.	8,00	9,10	10,50
3. Бег 3000 м (мин, сек)	осн.	11,45	12,35	14,30
	подг.	12,00	13,10	14,50
	спец.	12,20	13,50	б/у времени
5. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	осн.	23,50	25,30	28,30
	подг.	24,10	26,25	29,00
	спец.	25,00	27,45	29,30
6. Плавание 50 м (сек)	осн.	40,0	46,0	б/у времени
	подг.	42,0	48,0	б/у времени
	спец.	44,0	50,0	б/у времени
7. Прыжки в длину с места (см)	осн.	250	235	215
	подг.	245	230	205
	спец.	240	225	195
8. Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	480	435	390
	подг.	460	420	380
	спец.	440	410	360
9. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	осн.	18	12	5
	подг.	16	9	3,0
	спец.	14	7	1,0
10. В висе на перекладине поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	осн.	14	7	2
11. В висе на перекладине поднимание ног до угла 90°	спец.	18	12	6
12. Сгибание и разгибание рук, в упоре на брусьях, кол-во раз	осн.	18	12	5
	подг.	16	9	3
	спец.	14	7	2
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ				
1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	осн.	55	40	25
	подг.	50	35	20
	спец.	45	30	15
2. И.п.- упор присев, - упор лежа	осн.	16	13	10
	подг.	15	12	9
	спец.	14 и ≤	11	8

ЖЕНЩИНЫ				
Упражнения	Учебное отделение	Оценка в баллах		
		5	4	3
1. Бег 100 м (сек)	осн.	15,5	16,0	18,7
	подг.	16,0	16,7	19,1
	спец.	16,3	17,2	19,5
2. Бег 1000 м (мин, сек)	осн.	5,00	6,00	6,40
	подг.	5,25	6,15	6,50
3. Бег 2000 м (мин, сек)	осн.	10,00	10,50	12,15
	подг.	10,10	11,15	12,30
	спец.	10,15	11,50	б/у времени
5. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	осн.	18,00	19,30	21,00
	подг.	18,15	20,00	21,15
	спец.	18,30	20,30	21,30
6. Плавание 50 м (сек)	осн.	54,00	1,16	б/у времени
	подг.	58,00	1,18	б/у времени
	спец.	1,06	1,22	б/у времени
7. Прыжки в длину с места (см)	осн.	190	175	150
	подг.	185	168	145
	спец.	180	160	130
8. Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	365	340	280
	подг.	360	325	260
	спец.	350	300	240
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Спецгруппа тоже, но ноги согнуты в коленях.	осн.	70	50	20
	подг.	65	40	18
	спец.	60	30	16
10. Подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90 см, кол-во раз.	осн.	12	9	6
	подг.	11	8	5
	спец.	10	7	4
11. Приседание на одной ноге, с опорой о гладкую стену, кол-во раз.	осн.	12	8	5
	подг.	10	7	4
	спец.	9	6	3
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спецгруппа тоже, но на гимнастической скамейке, кол-во раз.	осн.	22	16	10
	подг.	20	14	8
	спец.	18	12	6

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ				
1. И.п.-упор присев, упор лежа,	осн.	13	10	7
	подг.	12	9	6
	спец.	11	8	5

Зачетные требования по семестрам по результатам выполнения 5 тестов из 7 (сумма очков)

Оценка	Семестры						Баллы
	I	II	III	IV	V	VI	
«Удовлетворительно»	6	7	7	8	8	9	10 баллов
«Хорошо»	9	10	10	11	11	12	20 баллов
«Отлично»	12	13	13	14	14	15	30 баллов

3 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ТАБЛИЦЕ НОРМ ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	ВОЗРАСТ 16-17 ЛЕТ— 5 СТУПЕНЬ					
		Юноши			Девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	12,0	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19

	или рывок гири 16 кг	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	—	—	—	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,30	25,30	23,30	—	—	—
10	Плавание на 50 м	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					

13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ – 6 СТУПЕНЬ					
		Юноши			Девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	4,8	4,6	4,3	5,1	5,7	5,9
	или бег на 60 м	9,0	8,6	7,9	9,6	10,5	10,9
	или бег на 100 м	14,4	14,1	13,1	16,4	17,4	17,8
2.	Бег на 3 км (мин., сек.) - юноши Бег на 2 км (мин, сек) - девушки	14.30	13.40	12.00	10:50	12:30	13:10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз) - юноши Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) - девушки	10	12	15	18	12	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	32	44	17	12	10
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения	+6	+8	+13	+16 см	+11 см	+8 см

	стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,0	7,7	7,1	8,2	8,8	9,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	320	290	270
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	195	180	170
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - юноши Метание спортивного снаряда весом 500г (м) - девушки	33	35	37	21	17	14
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	33	37	48	43	35	32
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) – юноши Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) - девушки	27,00	25.30	22.00	18:10	19:40	21:00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности* - юноши - юноши кросс на 3 км (мин, сек) - девушки	26,00	25,00	22.00	17:30	18:30	19:15
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1,10	1,00	0,50	1:00	1:15	1:25
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	25	20	15
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	30	25	18
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	26-30	21-25	15-20
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13	13	13	9	8	7

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно – оздоровительных программ в сфере доступа детей и молодежи: сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
2. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоров'я, 1980. – С. 52.
3. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов – гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук.- Омск: СибГАФК, 2003. С. – 22.
4. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989. – С. 84.
5. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт. 1939. - С. 129.
6. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт. 2002. – С. 272.: ил.
7. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно – практическая конференция / сост. И. В. Морозов. – Ростов-н/Д: Рост. гос. Строительный ун-т. 2003. С.-108.: ил.
8. Кадилов Н.Н. Гиревой спорт / Энгельс Н.Г., Ахмадуллина Э.Т. // учеб.пособие ФГОУ ВПО Башкирский государственный аграрный университет, Федерация гиревого спорта России и Республики Башкортостан, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. Уфа, 2012. С 128.
9. Кадилов Н.Н. Элективный курс по физической культуре. Гиревой спорт / Ахмадуллина Э.Т. // Рабочая программа дисциплины. Уфа. 2015. С. 27
10. Ромашин Ю. А. Гиревой спорт: учеб-метод. Пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. С.- 67.

11. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов- гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК. 2003. С.-24.
12. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. Пособие для студентов фак.физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ.культуры / В.Л. Уткин. - М.: Просвещение. 1989. С.- 2010.