

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура /Адаптивная физическая культура/**

по специальности среднего профессионального образования
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей**

Квалификация: специалист

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск 2024 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе примерной программы, ФГОС среднего общего образования и ФГОС СПО по специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик:

Гусаков Игорь Николаевич - преподаватель физической культуры, руководитель физического воспитания ГБПОУ ИО «ИТТриС», высшая квалификационная категория

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК
Протокол № 10 от 28.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Структура контрольно-оценочных материалов для аттестации по учебной дисциплине

1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей базовыми умениями и знаниями, которые формируют общие компетенции:

уметь:

У 1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У 2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У 3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У 5- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

У 6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У 7 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Знать/понимать:

З 1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З 2 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З 3 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

| Результаты обучения: | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------|
|----------------------|------------------------------|-----------------------------|

| умения, знания и общие компетенции | | |
|--|---|--|
| Уметь: | | |
| <p>У 1, У 2, У 3, У 4, У 5. У 6, У 7</p> <p>ОК 1 ОК 2</p> <p>ОК 4 ОК 5</p> <p>ОК 6 ОК 8</p> <p>ОК 10</p> | <p>- правильность применения физических упражнений для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- результативность организации собственной деятельности для выполнения профессиональных задач</p> <p>- обоснованность принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях;</p> <p>- правильность выбора стратегии поведения при организации работы в команде;</p> <p>- результативность внеаудиторной самостоятельной работы;</p> <p>- верность выбора способов коррекции результатов собственной деятельности.</p> | <p><i>Оценка результатов практической работы.</i></p> <p><i>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</i></p> <p><i>Оценка техники выполнения двигательных действий</i></p> <p><i>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики.</i></p> <p><i>Оценка технико-тактических действий</i></p> <p><i>Оценка выполнения студентом функций судьи</i></p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств</i></p> <p><i>Контрольное тестирование.</i></p> |

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| | | <i>отчёт о внеаудиторной самостоятельной работе</i> |
| Знать: | | |
| 3 1, 3 2, 3 3 ОК 1 ОК 2 ОК 4 | - Использование умений и навыков физической подготовки в освоении профессии и в повседневной жизни | <i>Оценка результатов практической работы. отчёт о внеаудиторной самостоятельной работе</i> |
| 3 3 ОК 5 ОК 6 ОК 8 ОК 10 | Правильность применения комплекса физических упражнений для укрепления здоровья | <i>Оценка результатов практической работы. отчёт о внеаудиторной самостоятельной работе</i> |

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура» направленные на формирование общих компетенций.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания. Дифференцированный зачет (зачет) выставляется по результатам выполнения контрольных тестов, практических заданий и заданий для самостоятельной работы.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам.

Критерии оценки: правильность выполнения технических действий по теме «Спортивные игры»; соответствие количества повторений физических упражнений контрольным нормативам согласно программе по теме «ОФП»; сдача контрольных нормативов за определенный промежуток времени согласно программе по темам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».

Таблица 2

| Элемент уч. дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---|--------------------------|----------------------|
| | Текущий контроль | | Рубежный контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З | Форма контроля | Проверяемые ОК, У, З |
| Раздел 1. | | | | У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, | зачет | |

| | | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|-----------------------|---|
| | | | | <i>OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | | |
| Тема 1.1 | <i>Устный опрос Самостоя тельная работа Практические занятия</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | | | | |
| Раздел 2. | | | | | <i>зачет</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> |
| Тема 2.1 | <i>Практические занятия Самостоя тельная работа</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>Контрольн ое задание</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>Диф. зачет</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> |
| Тема 2.2 | <i>Практические занятия Самостоя тельная работа</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>контрольн ое тестирова ние</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>Диф. зачет</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> |
| Тема 2.3 | <i>Практические занятия Самостоя тельная работа</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>контрольн ое тестирова ние</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>Диф. зачет</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> |
| | | | | | | |
| Тема 2.5 | <i>Практические занятия Самостоя тельная работа</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>контрольн ое тестирова ние</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> | <i>Диф. зачет</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 , OK 6, OK 8, OK 10</i> |
| Тема 2.6 | <i>Практические занятия Самостоя тельная</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2,</i> | <i>контрольн ое тестирова ние</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2,</i> | <i>Диф. зачет</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2,</i> |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---------------------------------|---|-------------------|---|
| | <i>работа</i> | <i>ОК 4, ОК5 , ОК6, ОК 8, ОК 10</i> | | <i>ОК 4, ОК5 , ОК6, ОК 8, ОК 10</i> | | <i>ОК 4, ОК5 , ОК6, ОК 8, ОК 10</i> |
| Тема 2.8 | <i>Практические занятия Самостоятельная работа</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, 33 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5 , ОК6, ОК 8, ОК 10</i> | <i>контрольные тестирования</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, 33 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5 , ОК6, ОК 8, ОК 10</i> | <i>Диф. зачет</i> | <i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, 33 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5 , ОК6, ОК 8, ОК 10</i> |

3.2. Типовые задания для оценки умений У 1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, знаний З 1, З 2, З 3

Задание №1: Выполните контрольно-тестирование по легкой атлетике

1) Практическая работа

Бег 100 м

Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши)

Бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши)

Бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши)

Прыжок в длину с места, с разбега

Прыжок в высоту

Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки)

2) Самостоятельная работа:

Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе подвижных и спортивных игр « Футбол», « Русская лапта».

Задание №2: Выполните контрольно-тестирование по баскетболу:

1) Практическая работа

Баскетбольные броски.

Тактико-технические действия в двухсторонней игре.

2) Самостоятельная работа:

Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми».

Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.

Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола».

Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.

Задание №3: Выполните контрольно-тестирование по волейболу:

1) Практическая работа

Волейбольные подачи

Тактико-технические действия в двухсторонней игре

2) Самостоятельная работа:

Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол.

Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ.

Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.

Задание №4: Выполните контрольно-тестирование по лыжной подготовке:

1) Практическая работа

Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

Техника выполнения классических ходов

2) Самостоятельная работа:

Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».

Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил

соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Задание №5: Выполните контрольно-тестирование по ОФП:

1) Практическая работа

Подтягивания на высокой перекладине (юноши), подтягивания на низкой перекладине (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Толчок гири 16 кг

Прыжки на скакалке

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед, ноги закреплены

2) Самостоятельная работа:

Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов в процессе самостоятельных занятий.

Задание №6: Выполните контрольно-тестирование по гимнастике:

1) Практическая работа

Акробатическая комбинация (связка)

2) Самостоятельная работа:

Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.

Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 3 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

4. Структура контрольно-оценочных материалов для аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

-текущий контроль – по итогам устного опроса и выполнения практических работ обучающимися на учебных занятиях и по итогам выполнения заданий для самостоятельной работы обучающихся во вне учебное время;

-рубежный контроль – по итогам выполнения контрольного тестирования по темам;

-промежуточная аттестация – по результатам текущего и рубежного контроля.

правильность выполнения технических действий согласно программе по разделу «спортивные игры»;

- соответствие количества повторений физических упражнений контрольным нормативам согласно программе по разделу «атлетическая гимнастика»;

- сдача контрольных нормативов за определенный промежуток времени согласно программе по разделам «легкая атлетика», «лыжная подготовка»;

- правильность выполнения акробатических элементов согласно программе по разделу «гимнастика».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

4.1. Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения

учебной дисциплины «Физическая культура» специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Уровень подготовки – базовый

Студент должен уметь:

У 1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У 2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У 3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У 5- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

У 6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У 7 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Знать/понимать:

З 1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З 2 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З 3 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

4.2. Литература для обучающегося:

Основные источники

Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2021.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации /Сост.:В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2009. - 47 с.
3. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота, и спины за 10 минут в день [Текст]/Люси Бурбо – Ростов н/дону: <<Феникс>>, 2005.-160с.
4. Бурбо Л.- Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] /
5. Люси Бурбо.- Ростов н/дону: «Феникс», 2005. -160 с
6. Бурбо Л. - Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо, -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л.В. Волков Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] /Г. Горцев.-М.: Вече, 2001. - 320 с.: Изд-во МичГАУ, 2008. -15 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / КеннетКупер: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192 с: ил.
10. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
11. Попова Е.Г. Обще развивающие упражнения в гимнастике[Текст] /Е.Г. Попова-Москва: Издательство Терра-Спорт.-2000.-72 с.

12. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
13. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -15 с.

Электронные ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
4. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
5. Спортивный сайт <http://www.sportzone.ru/>
6. Шахматный сайт <http://chessrating.narod.ru/>

4.3. Критерии оценки:

Оценка уровня физической подготовленности девушек и юношей основной медицинской группы

| Контрольные упражнения | пол | Курс и оценка | | |
|-------------------------|-----|-------------------|------|------|
| | | I курс | | |
| | | Легкая атлетика | | |
| Оценка | | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (с) | Ю | 13.6 | 14.5 | 15.0 |
| | Д | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| Бег 400 м (мин,с) | Ю | 1.10 | 1.15 | 1.25 |
| | Д | 0.30 | 0.40 | 0.50 |
| Бег 200 м (мин,с) | Ю | 3,30 | 3,50 | 4,00 |
| | Д | 2,00 | 2,10 | 2,30 |
| Бег 1000 м (мин,с) | Ю | 13.0 | 14.0 | б/вр |
| | Д | 11.0 | 13.0 | б/вр |
| Бег 500 м (мин,с) | Ю | 3.9 | 3.7 | 3.00 |
| | Д | 3.0. | 2.7 | 2.5 |
| Бег 3000 м (мин,с) | Ю | 35 | 32 | 28 |
| | Д | 20 | 18 | 14 |
| Бег 2000 м (мин,с) | Ю | б/вр | б/вр | б/вр |
| | Д | б/вр | б/вр | б/вр |
| | | Лыжная подготовка | | |
| Бег на лыжах 5 км (мин) | Ю | б/вр | б/вр | б/вр |
| Бег на лыжах 3 км (мин) | Д | б/вр | б/вр | б/вр |

| Контрольные упражнения | пол | Курс и оценка | | |
|---|-----|-------------------------|----|----|
| | | I курс | | |
| | | Атлетическая гимнастика | | |
| Оценка | | 5 | 4 | 3 |
| Толчок гири 16 кг | Ю | 10 | 7 | 3 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | Ю | 30 | 25 | 20 |
| | Д | 15 | 10 | 8 |
| Подтягивание на перекладине | Ю | 10 | 8 | 6 |
| | Д | 15 | 10 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | Ю | 5 | 3 | 1 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за | Ю | 36 | 30 | 26 |
| | Д | 36 | 30 | 26 |

| | | | | |
|--------------------|------|-----|-----|-----|
| головой | | | | |
| Прыжки на скакалке | Ю, Д | 120 | 110 | 100 |

Контрольное тестирование по волейболу

| Содержание | I курс | | |
|---|--------|---|-----|
| | 3 | 4 | 5 |
| Верхняя передача мяча над собой (высота вылета мяча не менее 1 м) | 6 | 8 | 10 |
| Подача мяча (верхняя, нижняя) 10 подач в зону №6 | 3 | 4 | 5 |
| Судейские жесты | 3 | 1 | б/о |
| Техника игры волейбол | 4 | 2 | б/о |

Контрольное тестирование по гимнастике

| <i>юноши</i> | | | |
|---|-----------------|-----|-----|
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| | 5 | 4 | 3 |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| В висе на стенке удержание угла 90° (с) | 30 | 25 | 19 |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | 15 | 9 | 5 |
| Акробатическая комбинация (связка) | б/о | 1 | 2 |

девушки

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м.) | 10,5 | 7,5 | 6,5 |
| Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 6,5 | 5,0 |
| В висе на стенке удержание угла 90° (с) | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | 20 | 12 | 7 |
| Акробатическая комбинация (связка) | б/о | 1 | 2 |