

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области**

«Иркутский техникум транспорта и строительства»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура

**Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(автомобильном)**

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2023

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе примерной программы, ФГОС среднего общего образования и ФГОС СПО по специальности: **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)** и рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик:

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

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № 10 от 1.06. 2023г.

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 **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)**

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 1 и 2 семестр

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: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
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; - 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</i></p>

		<i>студентом функций судьи Оценка уровня развития физических качеств Контрольное тестирование. 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 «Атлетическая гимнастика»; сдача контрольных нормативов за определенный промежуток времени согласно программе по темам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».

Элемент уч. дисциплин ы	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контрол я	Проверяем ые ОК, У, З
Раздел 1.				У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10	Диф. зачет	
Тема 1.1	Устный опрос Самостоя тельная работа Практические занятия	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10				
Раздел 2.					Диф. зачет	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10
Тема 2.1	Практические занятия Самостоя тельная работа	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10	Контрольн ое задание	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10	Диф. зачет	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10
Тема 2.2	Практические занятия Самостоя тельная работа	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10	контрольн ое тестирова ние	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10	Диф. зачет	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10
Тема 2.3	Практические занятия Самостоя тельная работа	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10	контрольн ое тестирова ние	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10	Диф. зачет	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10

Тема 2.4	<i>Практические занятия Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10</i>	<i>контрольн ое тестирова ние</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 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 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10</i>
Тема 2.5	<i>Практические занятия Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10</i>	<i>контрольн ое тестирова ние</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 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 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10</i>
Тема 2.6	<i>Практические занятия Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10</i>	<i>контрольн ое тестирова ние</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 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 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10</i>
Тема 2.7	<i>Практические занятия Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК5, ОК6, ОК 8, ОК 10</i>	<i>контрольн ое тестирова ние</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 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 З1, З2, З3 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 контрольное тестирование по легкой атлетике

1) Практическая работа

Бег 100 м

Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши)

Бег 500м(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 контрольное 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 контрольное 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 контрольное 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 контрольное тестирование по атлетической гимнастике:

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 контрольное 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;

- промежуточная аттестация – дифзачет 1 и 2 семестр 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 23.02.01.«Организация перевозок и управления на транспорте»(автомобильном)

Уровень подготовки – базовый

Студент должен 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;

4.2. Литература для обучающегося:

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2015

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
Прыжки в длину с разбега	Ю	б/вр	б/вр	б/вр
	Д	б/вр	б/вр	б/вр
Метание гранаты (500) 700 г	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 головой	Ю	36	30	26
	Д	36	30	26
Прыжки на скакалке	Ю, Д	120	110	100

Контрольное тестирование по баскетболу

Содержание	I курс		
	3	4	5
Техника ловли и передачи мяча	3	1	б/0
Штрафной бросок (из 10 попыток)	3	4	5
Средний бросок с отражением от щита (из 10 попыток)	3	4	5
Ведение мяча, челночный бег (время)	45 сек.	40 сек.	35 сек.
Судейские жесты	3	1	0
Техника игры			

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/0
Техника игры волейбол	4	2	б/0

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

<i>девушки</i>			
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