

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

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 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 2023 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 01.06.2023 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		
<b>Уметь:</b>		
<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>
<b>Знать:</b>		
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».

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,	Диф. 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>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 2.1	<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 2.4	<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 ,</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 ,</i>	<i>Диф. зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7 З1, З2, З3 OK 1, OK 2, OK 4, OK 5 ,</i>

		<i>ОК6, ОК 8, ОК 10</i>		<i>ОК6, ОК 8, ОК 10</i>		<i>ОК6, ОК 8, ОК 10</i>
Тема 2.6	<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>контрольное тестирование</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>
Тема 2.7	<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>контрольное тестирование</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 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 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 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

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. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов и преподавателей вузов и сузов – Изд. 5-Ростов н/Д: Феникс, 2008.- 378 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст]/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2009. -366 с.
3. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. сред.проф. Учеб. Заведений (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев) – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с.

Дополнительные источники:

4. 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.
5. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2009. - 47 с.
6. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота, и спины за 10 минут в день [Текст]/Люси Бурбо – Ростов н/дону: <<Феникс>>, 2005.-160с.
7. Бурбо Л.- Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] /
8. Люси Бурбо.- Ростов н/дону: «Феникс», 2005. -160 с
9. Бурбо Л. - Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо, -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
10. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л.В. Волков Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
11. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] /Г. Горцев.-М.: Вече, 2001. - 320 с.: Изд-во МичГАУ, 2008. -15 с.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / КеннетКупер: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192 с: ил.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
14. Попова Е.Г. Обще развивающие упражнения в гимнастике[Текст] /Е.Г. Попова-Москва: Издательство Терра-Спорт.-2000.-72 с.
15. 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.
16. 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 1000 м (мин,с)	Ю	3,30	3,50	4,00
	Д	2,00	2,10	2,30
Бег 3000 м (мин,с)	Ю	13.0	14.0	б/вр
	Д	11.0	13.0	б/вр

Прыжки в длину с разбега	Ю	3.9	3.7	3.00
	Д	3.0.	2.7	2.5
Метание гранаты (500) 700 г	Ю	35	32	28
	Д	20	18	14
	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

юноши

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

