

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ. 04 «Физическая культура»

Специальность 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и
ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

2024

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины **СГ.04 «Физическая культура»**.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме ЗАЧЕТА и ЗАЧЕТА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результата |
|--|--|
| <i>У1</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <ul style="list-style-type: none">– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике |
| <i>З1</i> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | <ul style="list-style-type: none">– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| <i>З2</i> Основы здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none">– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний– обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек– обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| Наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
|---|---|--|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Комплексы упражнений | Дифференцированный зачет (тестовое задание) |
| 31 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания | |
| 32 Основы здорового образа жизни | Комплексы упражнений Практические задания | |

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений при текущем контроле

| Содержание учебного материала по программе УД | 31 | 32 | У1 |
|---|----|----|--------|
| Раздел 2. Легкая атлетика | ТЗ | ТЗ | КУ, КН |
| Раздел 3. Баскетбол | ТЗ | ТЗ | КУ |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | ФО | ФО | КУ, КН |
| Раздел 5. Волейбол | ТЗ | ТЗ | КУ |

ТЗ – тестовое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

5. Структура контрольного задания

5.1. Задания промежуточного контроля

Дифференцированный зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки

преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра

- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное

- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Дифференцированный зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесиде
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г.до н.э.
 - б. 876 г..до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Дифференцированный зачет №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Дифференцированный зачет №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

6.3. Критерии оценки

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений:

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО.**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------|------|------|-----------------|-------|------|------------------|-------|------|-----------------|-------|-------|
| | | I год обучения | | | II год обучения | | | III год обучения | | | IV год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 13,4 | 13,8 | 14,0 | 13,00 | 13,40 | 13,80 |
| | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 | 15,8 | 16,2 | 17,0 | 15,50 | 16,00 | 16,50 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 3,00 | 3,10 | 3,20 | 2,80 | 2,90 | 3,00 |
| | Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 | 1,30 | 1,40 | 1,80 | 1,20 | 1,30 | 1,75 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 | 13,20 | 13,35 | 14,0 | 13,05 | 13,15 | 13,50 |
| | Д | 11,1 5 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 | 10,15 | 10,80 | 11,5 | 9,85 | 10,50 | 11,00 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 | 2,35 | 2,30 | 2,10 | 2,45 | 2,40 | 2,20 |
| | Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 | 1,95 | 1,85 | 1,70 | 2,05 | 1,95 | 1,80 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 | 4,60 | 4,40 | 4,15 | 4,70 | 4,50 | 4,25 |
| | Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,70 | 3,50 | 3,35 | 3,90 | 3,60 | 3,45 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 | 1,44 | 1,40 | 1,37 | 0,53 | 1,50 | 1,48 |
| | Д | 1,05 | 1,0 | 0,90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,20 | 1,16 | 1,11 | 1,25 | 1,20 | 1,16 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 | 34 | 31 | 28 | 37 | 34 | 31 |
| | Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 | 24 | 21 | 18 | 27 | 24 | 21 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 | 45 | 35 | 30 | 55 | 40 | 35 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 | 15 | 13 | 11 | 17 | 15 | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|------|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 50 | 45 | 40 | 60 | 55 | 50 |
| | Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 | 20 | 15 | 10 | 25 | 18 | 12 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 | 14/14 | 12/12 | 10/10 | 16/16 | 14/14 | 12/12 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 7/7 | 14/14 | 12/12 | 8/8 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 | 7,0 | 7,6 | 8,2 | 6,5 | 7,2 | 8,0 |
| | Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 | 8,0 | 8,3 | 8,9 | 7,6 | 7,9 | 8,5 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 17 | 15 | 12 | 19 | 17 | 15 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 | 25 | 27 | 30 | 23 | 25 | 28 | 21 | 23 | 26 |
| | Д | 21 | 21,5 | 23 | 20 | 21 | 21,5 | 19 | 20,5 | 20 | 17,5 | 18 | 18,5 |

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы
здоровья учебных заведений СПО**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|---|-----|-----------------------|------|-------|-----------------|------|-----------|
| | | I год обучения | | | II год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 | 13,5 | 14,3 | 15,1 0 |
| | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| | Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1,25 | 1,20 | 1,10 |
| | Д | 1,0 | 90 | 80 | 1,10 | 1,05 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | Д | 13 | 11 | 10 | 18 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 | 35 | 30 | 20 |
| | Д | 8 | 6 | 5 | 11 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| | Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| | Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |

| | | | | | | | |
|--|---|------|----|----|----|------|----|
| корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 30 | 32 | 35 | 27 | 30 | 32 |
| | Д | 21,5 | 23 | 25 | 21 | 21,5 | 23 |