

Министерство образования Новосибирской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебной работе
Белина С.В.
«___» _____ 2020

Директор С.С. Лузан

Комплект контрольно-измерительных материалов

по учебной дисциплине

« Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО

09.02.05.Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника;

.

Новосибирск
2020

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

09.02.05.Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника;

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области
«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчики: Заворин Александр Александрович - руководитель физического воспитания.

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол №__1__ от «__01__» ____09__ 2020__г.

Председатель ПЦК _____/Е.П. Виниченко/

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий	14
4. Комплект контрольно - измерительных материалов для текущей и итоговой аттестации по учебной дисциплине	14
5. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду учебной деятельности	15

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Общие компетенции:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

Формой аттестации по учебной дисциплине является: дифференцированный зачёт.

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:

2.1.1. Освоение общих компетенций (ОК), умений и знаний:

Тема: «Гимнастика»

Общие компетенции	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
-------------------	------------------------------	----------------------------	--

1	2	3	4
Использовать физкультурно-спортивную деятельность для физического здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития.	Получение информации с использованием различных источников: справочников, Интернет-ресурсов.	Точность (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений.	Задание № К 1 22 задания, выполняется в спортивном и тренажерном залах, на стадионе. Задание № К 2, 10 заданий, выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе.
ОК 6 – работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Бесконфликтное (толерантное) взаимодействие в группе и с преподавателем.	Точность (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений	Оценка наблюдения по результатам работы группы при выполнении Задания № К 1 (1 выполняется в спортивном и тренажерном залах, на стадионе).

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
У 1- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для физического здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития.	Точно выполнения всех упражнений по нормативам	Определение (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений.	Задание № К 1 выполняется в спортивном и тренажерном залах. Задание № К 2, 10 заданий, выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе.
У 2- уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.	Точно выполнения всех упражнений.	Определение (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений.	Задание № К 1 выполняется в спортивном и тренажерном залах.

З 1- знать основы физической культуры и здорового образа жизни.	Владеть определениями и понятиями физической культуры.	Выявление точности (правильности) определений и понятий по физической культуре.	Задание № К 1 выполняется в спортивном и тренажерном залах. Задание № К 2 , 10 заданий, выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе.
З 2- знать основные требования, предъявляемые к проведению гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и производственной гимнастики.	Правильность проведения гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и производственной гимнастики.	Определение точности (правильности) выполнения гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и производственной гимнастики .	Задание № К 1 выполняется в спортивном и тренажерном залах. Задание № К 2 , 10 заданий, выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе.

2.1.2. Освоение общих компетенций (ОК), умений и знаний:

Тема: «Легкая атлетика»

Общие компетенции	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Планирование организации физкультурно-спортивной деятельности.	Рациональность планирования, своевременность сдачи заданий, аргументированность выбора.	Оценка результата выполнения Задания № К 2 16 вариантов Оценка результатов выполняемых заданий.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
У 1- выполнять переменный бег.	Выполнение переменного бега.	Соблюдение выполнения бега выбранным нормативом.	Задание № К 2 , 3 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале, на стадионе.
У 2- выполнять бег на короткие дистанции.	Выполнение бега на короткие дистанции.	Соблюдение точности по нормативам выполнения бега на короткие дистанции.	Задание № К 2 , 3 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале, на стадионе.
У 3- выполнять специальные упражнения бегуна	Выбор специального упражнения: - Бег с ускорениями; - Схода; - С высокого и низкого старта; - С высоким подыманием бедра; - С захлестом.	Достоверность, соблюдение точности поставленного упражнения бегуна.	Задание № К 2 , 5 вариантов, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале, на стадионе.
У 4- выполнять бег по пересеченной местности	Правильность выполнения бега по пересеченной местности (кросс)	Соответствие выбранных нормативов бега.	Задание № К 2 , 1 вариант, кросс выполняется на спортивном стадионе
У 5-выполнять прыжок в длину, с места, с разбега.	Правильность выполнения норматива по прыжкам в длину, с места, с	Соответствие нормативам прыжка.	Задание № К 2 , 1 вариант, кросс выполняется на спортивном стадионе, в спортивном зале.

	разбега.		
У 6-выполнять метание спортивного снаряда.	Правильность использования рациональной техники, содержание снаряда, разбег, окрестные шаги, финальные усилия.	Соответствие правильности выполнения пользования рационально техники и метание спортивного снаряда.	Задание № К 2, 1 вариант, кросс выполняется на спортивном стадионе, в спортивном зале.
З 1- основы физической культуры и здорового образа жизни.	Точность определения роли легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2, 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.

2.1.3. Освоение общих компетенций (ОК), умений и знаний:

Тема: «Лыжный спорт»

Общие компетенции	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Планирование организации физкультурно-спортивной деятельности по лыжному спорту.	Рациональность планирования, своевременность сдачи нормативов.	Оценка результата выполнения Задания № К 2 , 21 задания, по окончании изучаемой темы Оценка результатов выполняемых нормативов.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
У 1- выполнять строевые приемы на лыжах	Выполнение строевых приемов на лыжах.	Соблюдение правильности строевых приемов на лыжах.	Задание № К 2 , 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, на лыжной базе.
У 2- выполнять повороты	Выполнение поворотов: • Переступание; • Упор; • Плуг.	Соблюдение точности по нормативам выполнения поворотов на лыжах	Задание № К 2 , 3 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, на лыжной базе.
У 3- правильно выбирать способы передвижения на подъеме.	Выбор одного из способов подъема: • Скользящий; • Ступающий шаг; • Пол елочкой; • Лесенка.	Достоверность, соблюдение точности поставленного способа подъема.	Задание № К 2 , 4 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, на лыжной базе.
У 4- правильно владеть техникой спусков.	Правильность выполнения спуска, используя стойки: • Основная; • Высокая; • Низкая.	Соответствие выполнения выбранного спуска.	Задание № К 2 , 3 варианта, кросс выполняется на спортивном стадионе
У 5-владеть техникой торможения.	Правильность выполнения техники торможения: • Плуг; • Упор; • Боковое сколь-	Соответствие выполнения техники торможения.	Задание № К 2 , 3 вариант, выполняется на стадионе, на лыжной базе.

	жение.		
З 1- основы физической культуры и здорового образа жизни.	Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2 , 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.
З 2- роль лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовки студента.	Точность определения роли лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2 , 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.
З 3 – спортивный инвентарь и его подготовка к занятием и соревнованиям.	Точность определения роли спортивного инвентаря в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2 , 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.
З 4 – учет метеорологических условий.	Точность определения метеорологических условий.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2 , 1 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.

2.1.4. Освоение общих компетенций (ОК), умений и знаний:

Тема: «Спортивные игры»

Общие компетенции	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Планирование организации физкультурно-спортивной деятельности по спортивным играм.	Рациональность планирования, своевременность сдачи нормативов.	Оценка результата выполнения Задания № К 2 , 22 варианта, по окончании изучаемой темы Оценка результатов выполняемых нормативов.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
У 1- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение спортивных игр	Соблюдение правил спортивных игр.	Задание № К 2 , 4 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, в спортивном зале.
У 2- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития	Выполнение самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития	Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития.	Задание № К 2 , 4 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, в спортивном зале.
У 3- играть в баскетбол: • Выполнять перемещение; • Владеть мячом; • Выполнять элементы тактики игры в нападении; • Выполнять элементы тактики игры в защите; • Двусторонняя игра.	Выполнять контроль игры по тактикам: • перемещение; • владение мячом; • нападения; • защиты; • Двусторонняя игра.	Достоверность, соблюдение точности постеленным тактикам игры.	Задание № К 2 , 5 вариантов, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале.
У 4- играть в во-	Правильность вы-	Достоверность,	Задание № К 2 , 3 варианта,

лейбол: • Выполнять стойку и перемещение по площадке; • Владеть мячом; • Выполнять тактические действия.	полнения тактик: • стойка и перемещение по площадке; • Владение мячом; • Выполнение тактических действий.	соблюдение точности постеленным тактикам игры.	выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале.
У 5-играть в настольный теннис: • Выполнять стойку игрока и перемещение; • Владеть ракеткой; • Владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите.	Правильность выполнения техники игры: • стойка игрока и перемещение; • Владение ракеткой; • Владение техникой и тактикой игры в нападении и защите.	Соответствие выполнения техники и тактики игры	Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале.
У 6-играть в футбол: • Выполнять перемещение; • Владеть мячом; • Владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите.	Правильность выполнения техники игры: • перемещение; • Владение мячом; • Владение техникой и тактикой игры в нападении и защите.	Соответствие выполнения техники и тактики игры	Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале.
3 1- основы физической культуры и здорового образа жизни.	Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2, 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.
3 2- Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми.	Точность определения физических нагрузок.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изучаемой темы.

З 3 – Личная гигиена, одежда, обувь.	Точность определения поставленных задач.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2 , 1 вариант, выполняется в период окончания изучаемой темы.
--------------------------------------	--	---	--

2.1.5. Освоение общих компетенций (ОК), умений и знаний:

Тема: «Туризм. Спортивное ориентирование»

Общие компетенции	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Планирование организации физкультурно-спортивной деятельности по туризму и спортивному ориентированию.	Рациональность планирования, своевременность сдачи нормативов.	Оценка результата выполнения Задания № К 2 , 22 варианта, по окончании изучаемой темы Оценка результатов выполняемых нормативов.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
У 1- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Получение информации с использованием различных источников: справочников, Интернет-ресурсов.	Точность (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений.	Задание № К 1, задания , выполняется в спортивном и тренажерном залах, на стадионе, на спортивной базе. Задание № К 2 , 10 заданий, выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе, спортивной базе.
У 2- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития	Выполнение самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития	Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития.	Задание № К 2 , 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы в спортивном зале.
У 3- организовывать одно - двухдневные походы на местности	Выполнять контроль за походом на местности	Достоверность, соблюдение точности постеленным задачам похода.	Задание № К 2 , 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, на спортивной базе.
У 4- Разбить лагерь.	Правильность выполнения тактики разбивки лагеря.	Достоверность, соблюдение точности тактики.	Задание № К 2 , 1 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, на спортивной базе.
У 5- Развести костер в условиях непогоды.	Правильность выполнения техники разведения костра.	Соответствие выполнения техники разведения костра.	Задание № К 2 , 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, на спортивной базе.
У 6- Оказывать	Правильность выполнения оказаний	Соответствие выполнения техники	Задание № К 2 , 1 вариант, выполняется в период оконча-

первую медицинскую помощь.	первой медицинской помощи.	оказания помощи.	ния изученной темы, в спортивном зале, на спортивной базе.
3 1- основы физической культуры и здорового образа жизни.	Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовке учащегося, применительно к профилю специальности.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2, 1 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.
3 2Правла, организация проведенний соревнований.	Точность определения правил проведения соревнований.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изучаемой темы.
3 3 – Роль спортивного ориентирования в профессионально-прикладной физической подготовки студента.	Точность определения поставленных задач.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изучаемой темы.
3 4 – учет метеорологических условий.	Точность определения метеорологических условий.	Соответствие выбранных определений и их точность.	Задание № К 2, 1 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы.

3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, на спортивной базе, на лыжной базе.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

тематические наглядные пособия; комплект материалов учебно-методического обеспечения дисциплины.

4. Комплект контрольно - измерительных материалов для текущей и итоговой аттестации по учебной дисциплине

4.1. Организация контроля и оценки освоения программы УД

Текущий контроль освоения УД: 1) Упражнения выполняются в спортивном зале. 2) Практические задания ТК 1 , № ТК 2, выполняются в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, на спортивной базе, на лыжной базе. 3) Итоговый контроль освоения УД выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, на спортивной базе, на лыжной базе.

4.2. Форма контроля

- формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт, оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

Преподаватель выставляет студенту за выполненную работу или задание оценку по пятибалльной шкале. По результатам оценок за обучение студенту выводится средний балл (сумма оценок делится на количество оценок).

Оценка выставляется согласно следующим критериям:

5 (отлично) – средний балл более или равно 4,75 балла.

4 (хорошо) – средний балл от 3,75 до 4,75 балла.

3 (удовлетворительно) – средний балл от 2,75 до 3,75 балла.

2 (неудовлетворительно) – средний балл менее 2,75 балла.

5. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду учебной деятельности

По учебной дисциплине Физическая культура основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по специальностям СПО базовой подготовки

Задания включают практические задания.

5.1. Комплект заданий для испытуемых на конец семестра и на конец учебного года.

5.1.1. Практические задания для основной группы.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
скоростные	Бег 100метров сек.	14.3	17.5
	Бег 30м.с	5.0	5.4
силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание на высокой перекладине кол. раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		14
выносливость	Бег 2000м		11мин.40с.
	Бег 3000м.	13мин.40с.	

5.1.2. Практические задания для подготовительной группы.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
скоростные	Бег 100метров сек.	15.3	18.5
	Бег 30м.с	5.5	5.9
силовые	Прыжок в длину с места, см	190	150
	Подтягивание на высокой перекладине кол. Раз	7	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		10
выносливость	Бег 2000м		14мин.00с.
	Бег 3000м.	17мин.10с.	

5.2. Комплект заданий текущего контроля для испытуемых

5.2.1. Практические задания для основной группы

Виды заданий	2-4 курс					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	4,8	5,1	5,0	5,3	6,0
Бег 100 м (сек)	13,5	14,2	15,0	15,8	16,5	17,5
Бег 500 м (мин, сек)	1,25	1,35	1,45	1,50	1,55	2,00
Бег 1000 м (мин, сек)	3,40	3,55	4,05	4,20	4,35	4,50
Шестиминутный бег (м)	1400	1300	120	1300	1200	1100
Бег 2000 м (мин, сек)	7,50	8,10	9,00	10,00	11,30	12,20
Бег 3000 м (мин, сек)	12,00	13,00	14,30	Б.у.вр		
Бег 5000 м	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м (сек)	26,0	27,2	29,5	30,0	31,5	33,0
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	140	137	128	150	142	130
Прыжки в длину с места (см)	235	215	185	205	180	170
Тройной прыжок с места (м, см)	7,00	6,50	6,0	5,50	5,00	4,50
Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	8	6	4
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	51	46	30	25	23	17
Отжимание на полу (раз)	40	37	28	15	12	10
Отжимание на брусьях (раз)	16	13	9	-	-	-
Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	10	8	6	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин (раз)	45	42	39	40	36	34
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	11	8	20	13	11
Метание набивного мяча (см) сидя (2-3 кг)	800	750	650	650	600	500

5.2.2. Практические задания для подготовительной группы

Виды заданий	2-4 курс					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,8	5,1	6,2	5,3	6,0	6,7
Бег 100 м (сек)	14,2	15,0	17,0	16,5	17,5	19,0
Бег 500 м (мин, сек)	1,35	1,45	2.15.0.	1,55	2,00	2.40.0
Бег 1000 м (мин, сек)	3,55	4,05	4.30	4,35	4,50	5.10
Шестиминутный бег (м)	1300	1100	1000	1200	1000	850
Бег 2000 м (мин, сек)	8,10	9,00	11.00	11,30	12,20	14.00
Бег 3000 м (мин, сек)	13,00	14,30		Б.у.вр		
Бег 5000 м	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м (сек)	27,2	29,5	31,0	31,5	33,0	34,0
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	137	128	100	142	130	110
Прыжки в длину с места (см)	215	185	175	180	170	155
Тройной прыжок с места (м, см)	6,50	6,0	5,50	5,00	4,50	4,00

Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	4	6	4	3
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	46	30	20	23	17	12
Отжимание на полу (раз)	37	28	25	12	10	8
Отжимание на брусьях (раз)	13	9	5	-	-	-
Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	30	36	34	25
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	11	8	7	13	11	9
Метание набивного мяча (см) сидя (2-3 кг)	750	650	500	600	500	400