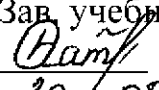
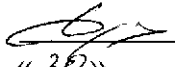


Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Новосибирской области  
«Искитимский центр профессионального обучения»

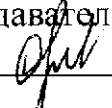
СОГЛАСОВАНО


Зав. учебной частью  
  
Н.А.Осокина  
«30» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР  
ГБПОУ НСО «Искитимский  
центр  
профессионального обучения»  
  
Д.А. Солонко  
«30» 08 2023года.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по промежуточной аттестации  
по ОУП.12»Физическая культура»  
**ПРОФЕССИЯ 35.01.23 «Хозяйка (ин) усадьбы»**  
2023-2027 годы обучения

Разработал:  
преподаватель  
  
Орлов В.П.

ПРИНЯТО:  
На заседании ПЦК  
«30» августа 2023г.  
Протокол № 1  
Председатель ПЦК:  
  
Полынцева М.Г.

2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Образовательные результаты освоения учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура, подлежащие проверке .....	4
3. Типовые задания для промежуточной аттестации .....	10

## **1. Пояснительная записка**

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» и входит в состав фонда оценочных средств ОПОП по профессии 35.01.23 «Хозяйка (ин) усадьбы», реализуемой в ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения».

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой по ОУП.12«Физическая культура».

Настоящий фонд оценочных материалов предназначен для проведения аттестационных испытаний по ОУП.12«Физическая культура» раздел в форме дифференцированных зачетов в 1,2,3 и 4 семестрах согласно учебному плану.

Полный фонд оценочных средств включает в себя задания, направленные на проверку сформированности всей совокупности образовательных результатов, заявленных во ФГОС и рабочей программе по ОУП.12 «Физическая культура».

## 2. Образовательные результаты освоения учебного предмета ОУП.12«Физическая культура», подлежащие проверке

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Предметные
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<p>или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически</li> </ul>	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	---

	<p>оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>

	<p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,</li> </ul>

<p>безопасности.</p>	<p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и</li> </ul>	<p>в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в</li> </ul>
----------------------	---	---



	<p>проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 3.2. Подготавливать к работе и убирать рабочее место, помещение, оборудование для приготовления пищи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>

### 3. Типовые задания для промежуточной аттестации Дифференцированный зачет 1 семестр

#### Вариант 1

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

##### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### Задание для зачёта

#### Вариант 2

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		

Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

### Задание для зачёта

#### Вариант 3

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперед и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

## Дифференцированный зачет 2 семестр

### Задание для зачёта

#### Вариант 1

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

#### Задание

Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине .		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			
1	Общая характеристика стретчинга		

##### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

### Задание для зачёта

#### Вариант 2

#### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

#### Задание

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### 1. Выполнение задания:

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### Задание для зачёта

##### Вариант 3

##### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

##### Задание

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 1. Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 5км.		Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного хода.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

## Дифференцированный зачет 3 семестр

#### Задание для зачёта

##### Вариант 1

##### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

##### Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

##### Тесты для определения:

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?  
а) Физическая подготовка.

б) Физическое совершенствование.

в) Физическое развитие.

г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.

г) Создание специфических духовных ценностей.

3.Основные направления использования физической культуры способствуют...

а) Формированию базовой физической подготовленности.

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

г) Всего выше перечисленного.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

### **Задание для зачёта**

#### **Вариант 2**

#### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

#### **Задание**

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

#### **1. Выполнение задания:**

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с		

	выполнением упражнения.		
--	-------------------------	--	--

### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### **Задание для зачёта**

##### **Вариант 3**

##### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

##### **Задание**

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

##### **1. Выполнение задания:**

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

### **3. Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

#### **Дифференцированный зачет 4 семестр**

##### **Вариант 1**

##### **Инструкция**

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

##### **Задание**

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперед и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

### 3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

## Вариант 2

### Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

### Задание

Выполните комплекс заданий.

Вид упражнений	юноши-девушки	оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175
2. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
3. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15



**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2
		400м	17	4,3 55	5,0–4,7 1.02	1.12
		1000м		3.05	3.15.	3.25
2	Координа ционные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1
			17	7,2	7,9–7,5	
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190
			17	240	205–220	
4	Вынослив ость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100
			17	1500	1300–1400	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м в (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

## Критерии и нормы оценок по физической культуре для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Юноши			Девушки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0	
2.	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
3.	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5	
4.	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
5.	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20	
6.	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00				
7.	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155	
8.	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8				
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
10.	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13	
11.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	
12.	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65	

## Уровень физической подготовленности обучающихся 16—19 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170—190	210
4.	Выносливость	6-мин. бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12—14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13—15	18