



**«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»**  
**Профессиональное образовательное частное**  
**учреждение**

---

---

**Приложение 6.6**  
к ОП СПО по специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ПОЧУ «КИД»  
О.В. Пенько  
« 30 » августа 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ОУД.06 Физическая культура**  
**Специальность СПО: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**на базе основного общего образования**  
**на базе среднего общего образования**

**Форма обучения** \_\_\_\_\_ **очная** \_\_\_\_\_  
(очная, заочная, очно-заочная)

Москва  
2024

ОДОБРЕНА

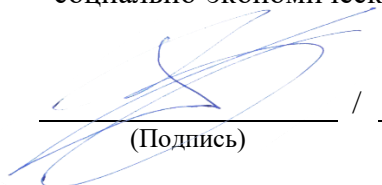
Разработан на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования  
54.02.10 Дизайн (по отраслям)

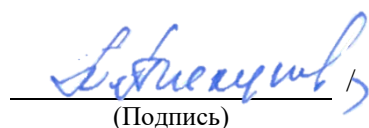
Предметно-цикловой комиссией  
общих гуманитарных и социально-  
экономических, математических и  
общих естественнонаучных  
профессиональных дисциплин

Протокол № 1  
от « 30 » августа 20 24г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных, общегуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

Заместитель директора по учебно-  
методической работе

 / В.В. Гаах  
(Подпись) (Ф.И.О.)

 / П.В. Пискунова  
(Подпись) (Ф.И.О.)

Составитель: Будникова Ирина Анатольевна  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

**Паспорт  
Фонда оценочных средств  
ОУД.06 Физическая культура**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	5	6
<p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной</p>	ОК 1- ОК 9	<p>Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Техника кроссового бега Тема 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции Тема 2.6. Техника эстафетного бега Тема 2.7. Техника прыжка в длину с места Раздел 3.</p>	<p>Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, главе. индивидуальный и групповой опрос, доклад, реферат, тесты</p>	<p>Диф.зачет, Контрольная работа</p>

<p>двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной</p>		<p>Гимнастика Тема 3.1. Техника общеразвивающих упражнений Тема 3.2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата Тема 3.3. Техника выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний Тема 3.4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении Тема 3.5. Техника акробатических упражнений Раздел 4. Здоровье человека и методы самоконтроля Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Раздел 5. Волейбол Тема 5.1. Техника выполнения перемещений, стоек. Техника выполнения верхней и нижней передач двумя руками Тема 5.2. Техника выполнения нижней и верхней подачи и приём после неё Тема 5.3. Техника выполнения прямого нападающего удара Тема 5.4. Техника приема</p>		
---	--	---	--	--

<p>деятельностью;</p> <p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>		<p>«блокирование», тактика нападения, тактика защиты</p> <p>Раздел 6. Баскетбол Тема 6.1. Техника выполнения основных элементов игры в баскетболе</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Техника выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча</p> <p>Тема 6.3. Техника выполнения приема «защита — перехват». Приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Тема 6.4. Техника владения баскетбольным мячом</p>		
---	--	--	--	--

### Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ОУД.06 Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

Код учебной дисциплины	Формы промежуточной аттестации							
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
ОУД.06 Физическая культура	Диф.зачет Контрольная работа	Диф.зачет Контрольная работа						

### Критерии оценки:

Процент результативности	Оценка уровня подготовки
--------------------------	--------------------------

(правильных ответов)	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
89 ÷ 70	4	хорошо
69 ÷ 51	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

### Оценка устных ответов учащихся.

Устный опрос является одним из основных способов учета знаний учащихся по русскому языку.

Развернутый ответ ученика должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

При оценке ответа ученика надо руководствоваться следующими критериями, учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Балл	Степень выполнения учащимся общих требований к ответу
«5»	1). Ученик полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; 2). Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные.
«4»	Ученик дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1 - 2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1 - 2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
«3»	Ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной 1) темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении;
«2»	Если ученик обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### Задания к контрольному тестированию (промежуточная аттестация) по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура

#### Раздел 1. Легкая атлетика

##### Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тест по технике безопасности по лёгкой атлетике:

#### 1 .Наличие у ученика спортивной формы:

- А. обязательно;
- Б. по возможности;

- В. по желанию;
- Г. не обязательно.

Проводить разминку на уроке:

А. проводить не надо;

Б. иногда можно и провести; проводить обязательно

**2. Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:**

А. вытерты насухо;

Б. влажные и скользкие.

**3. При групповом старте на короткие дистанции каждый должен бежать:**

А. ближе к «бровке» (к краю стадиона);

Б. по крайней дорожке;

В. как хочется;

Г. каждый по своей дорожке.

**4. Резкая «стопорящая» остановка при беге:**

А. провоцирует столкновение;

Б. способствует исключению столкновения.

**5. Во время прыжка нужно приземляться:**

А. на руки;

Б. на ноги;

В. на спину.

**6. При выполнении упражнений по метанию:**

А. люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;

Б. люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метателя, не мешая ему.

В. нет разницы, где стоять.

**7. Снаряд для метания подаётся друг другу:**

А. броском;

Б. катанием

В. из рук в руки

**8. При пожаре:**

А. прекратить занятие, бежать за вещами;

Б. если не видно огня и дыма, можно продолжать урок;

В. прекратить занятие, слушать указания учителя по аварийной эвакуации.

**9. При плохом самочувствии:**

А. прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

Б. заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца.

**10. При выполнении упражнения потоком (один за другим) вы:**

А. не будете соблюдать дистанцию;

Б. будете толкать и торопить впереди идущего;

В. будете соблюдать дистанцию и не мешать остальным.

Критерии оценки:

Количество баллов	Оценка
9-10	«отлично»
7-8	«хорошо»
5-6	«удовлетворительно»
0-4	«неудовлетворительно»

**Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции**

1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.3. Кроссовая подготовка

1. Бег на 1000 метров: (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.4. Техника прыжка в высоту

1. Прыжок в высоту на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.5. Техника прыжка в длину

1. Прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов).

Тема 1.7 Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений

*Игры на закрепление и совершенствование техники бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве:*

1. «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты», «Полицейские и воры», «Воробьи и вороны».

2. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные эстафеты».

*Игры на закрепление и совершенствование техники в прыжках, скоростно-силовых способностей:*

1. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.

*Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и развития способностей к дифференцированию параметров движений скоростно-силовых способностей:*

2. «Подвижная цель», «Точный расчет», «Летний биатлон».

*Критерии оценивания участия в подвижных играх:*

3. Соблюдение предварительно обозначенных правил игры.
4. Выполнение условий игры с лучшим результатом.
5. Достижение цели игры.
6. Отсутствие ошибок при выполнении игровых упражнений.



## Раздел 2. Спортивные игры

### Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми

#### Тест: Техника безопасности во время баскетбола

1. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
  - А. на кожаной подошве
  - Б. удобные тапочки
  - В. на нескользкой подошве
2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно
  - А. с разрешения руководителя
  - Б. произвольно
  - В. с окончанием интереса
3. На занятиях спортивными играми
  - А. ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
  - Б. разрешается ношение украшений только девушкам
  - В. разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления).
4. Когда можно заходить в зал
  - А. Когда открыта дверь.
  - Б. Когда есть учитель.
  - В. Когда разрешил преподаватель зайти в зал.
5. Что нужно делать, если другой обучающийся получил травму?
  - А. Оказать ему первую помощь.
  - Б. Сказать преподавателю.
  - В. Перенести ученика в безопасное место.
6. Что нужно делать, если вы получили травму?
  - А. Сказать преподавателю
  - Б. Попросить ученика рядом позвать преподавателя.
  - В. Кричать и выбегать из зала
7. Что нельзя надевать на урок?
  - А. Серьги.
  - Б. Носки.
  - В. Ожерелье.
  - Г. Шорты.
  - Д. Кроссовки.
  - Е. Туфли.
  - Ж. Браслеты.
  - З. Часы.
  - И. Футболку.
8. Учащийся должен:
  - А. резко изменять направление своего движения.
  - Б. пить холодную воду до и после урока.
  - В. во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений.
  - Г. внимательно слушать и четко выполнять задания учителя
9. По окончании занятия:
  - А. организованно покинуть место проведения занятия.
  - Б. самостоятельно убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
  - В. не мыть руки после занятия

Г. переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм, спортивную обувь.

### **Технические приемы игры в волейбол**

*Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):*

1. Стойка волейболиста и выход под мяч.
2. Передача мяча с собственного набрасывания.
3. Передача мяча с набрасывания партнера.
4. Передача мяча в парах и тройках.

*Прием и передача мяча снизу двумя руками:*

1. Прием и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

*Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):*

2. Исходное положение при подаче.
3. Поддачи через сетку.
4. Поддачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

*Нижняя боковая подача мяча (таблица контрольных нормативов):*

1. Исходное положение при подаче.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

*Верхняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):*

Исходное положение при подаче.

1. Подбрасывание мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения.
2. подача через сетку.

подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

### **Технические приемы игры в баскетбол**

*Техника ловли и передачи мяча:*

1. Двумя руками от груди (таблица контрольных нормативов).

*Техника ведения мяча:*

1. Двухшажная техника после передачи и ведения мяча (таблица контрольных нормативов).

*Техника броска мяча в кольцо (таблица контрольных нормативов):*

1. Двумя руками от груди.
2. Одной рукой от плеча.
3. Техника персонального броска в кольцо (таблица контрольных нормативов).

## **Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и баскетбол)**

### *Волейбол:*

1. Для совершенствования техники передачи и приема мяча (двумя руками сверху и двумя руками снизу):
  - «мяч среднему»;
  - «мяч капитану» ;
  - «ромашка»;
  - «кто больше сделает передач мяча в кругу».
2. Для совершенствования техники подач мяча:
  - на точность попадания в указанные преподавателем зоны.
3. Двухсторонняя игра с заданием.

### *Баскетбол:*

1. Для совершенствования техники передач мяча
    - «Солнышко»;
    - «Мяч капитану».
  2. Эстафеты для развития быстроты.
  3. Эстафеты с передачей мяча.
  4. Эстафеты с ведением и броском мяча в кольцо.
  5. Эстафеты с бросками мяча в кольцо с точек.
6. Совершенствование персонального броска - «Кто больше выполнит подряд попаданий мяча в кольцо».

## **Лыжная подготовка.**

### **Тема 3.1. Техника безопасности.**

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжной подготовкой.

Тест «Профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке»

#### **1. Как необходимо подбирать лыжи?**

- А. по ширине
- Б. по качеству
- В. по росту и весу

#### **2. Лыжные палки должны иметь:**

- А. болт
- Б. шнурки
- В. регулируемый ремень

#### **3. Лыжные ботинки должны быть:**

- А. свободными
- Б. кожаными

#### **В. по размеру**

#### **4. Физическое качество, необходимое для лыжной подготовки:А.**

- Выносливость
- Б. сила
- В. скорость

#### **5. Дистанция при передвижении на лыжах:**

- А. 5-10м
- Б. 3-4 км**
- В. 0м

#### **6. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?**

- А. - 12 градусов
- Б. - 14 градусов
- В. - 20 градусов**

**7. Можно ли во время занятий:** прыгать с трамплина, снимать «лишнюю» одежду, использовать лыжные палки для осаливания?

- А. Да
- Б. Нет
- В. По желанию

**8. При спуске следует соблюдать следующий интервал:**

1. 5м

**Б. 10м**

8. 20м

**9. Снимать «лишнюю» одежду можно:**

А. во время гонок

Б. после гонок

В. перед гонками

**10. Дистанция на лыже - это:**

А. цифра

Б. одежда

В. расстояние

### **Техника перехода с одного лыжного хода на другой**

*Техника попеременного двухшажного лыжного хода:*

1. Передвижение скользящим шагом без палок.
2. Передвижение скользящим шагом с палками.
3. Передвижением попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне.

*Техника одновременного бесшажного лыжного хода:*

1. Выполнение бесшажного хода на два счета и. п. - руки подняты на уровне глаз и слегка согнуты, палки лапками назад, на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах, на счет «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки в и. п.
2. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.

*Техника одновременного одношажного лыжного хода:*

1. Выполнение хода по учебной лыжне под уклон.
2. Выполнение хода на отрезках 50-100 метров с общего старта.

*Техника перехода с одного лыжного хода на другой:*

1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага.
2. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.

3. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.
4. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

*Техника коньковых лыжных ходов:*

1. Полуконьковый ход.
2. Одновременный одношажный коньковый ход.
3. Одновременный двухшажный коньковый ход.

*Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами и умение их применять в зависимости от погодных условий.*

Критерии оценивания лыжных ходов:

<b>Критерии</b>	<b>Оценка</b>
Структура лыжного хода соответствует технике выполняемого хода; хорошее продвижение вперед без падения скорости передвижения.	«отлично»
Структура лыжного хода соответствует технике выполняемого хода; продвижение происходит с небольшим падением скорости передвижения.	«хорошо»
Есть значительные нарушения в структуре техники лыжного хода.	«удовлетворительно»
Нет согласованности движений рук и ног, структура техники передвижения не соответствует заявленному ходу.	«неудовлетворительно»

**Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах через игры и эстафеты.**

1. Способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода («Самокат», «Кто дальше», «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Техничный лыжник». «Гонки».
2. Способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый».
3. Способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».

*Критерии оценивания участия в подвижных играх:*

1. Соблюдение предварительно обозначенных правил игры.
2. Выполнение условий игры с лучшим результатом.
3. Достижение цели игры.
4. Отсутствие ошибок при выполнении игровых упражнений.

**Задания к промежуточной аттестация  
по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура**

Зачет по дисциплине «Физическая культура» выставляется по результатам текущего контроля по основным разделам программы.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, получившие необходимую физическую подготовку.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выставляется за технику выполнения упражнений, без сдачи нормативов. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят и защищают рефераты.

За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и контрольной работы по завершению каждого семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины.

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
15.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
21.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
22.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
24.	Приседания с гирей 24 кг (раз за 20")	28	25	20			
25.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
27.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			
28.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5