

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

Факультет экономико-правовой  
Кафедра ЭКОНОМИКИ



Удалых О. А.  
2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**Прикладная физическая культура**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность  
(профиль)

Юриспруденция

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

Квалификация выпускника:

бакалавр

(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) Юриспруденция и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)

  
(подпись)  
  
(подпись)  
  
(подпись)

В. А. Гаврилин

(ИОФ)

А. К. Ключев

(ИОФ)

(ИОФ)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры экономики, протокол №9 от 08 апреля 2025 года.

Председатель ПМК

  
(подпись)

И. Н. Святенко

(ИОФ)

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры экономики, протокол №9 от 08 апреля 2025 года.

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

В.И. Веретенников

(ИОФ)

**Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Прикладная физическая культура»

---

**1.1. Основные сведения о дисциплине**

|                                                                                                                   |                        |         |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|--------------|
| Укрупненная группа                                                                                                | 40.00.00 Юриспруденция |         |              |
| Специальность                                                                                                     | 40.03.01 Юриспруденция |         |              |
| Направленность (профиль)                                                                                          | Юриспруденция          |         |              |
| Образовательная программа                                                                                         | Бакалавриат            |         |              |
| Квалификация                                                                                                      | Бакалавр               |         |              |
| Дисциплина обязательной части/ части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы | Обязательная часть     |         |              |
| Форма контроля                                                                                                    | зачет                  |         |              |
| Показатели трудоемкости                                                                                           | Форма обучения         |         |              |
|                                                                                                                   | очная                  | заочная | очно-заочная |
| Год обучения                                                                                                      | 1/2                    | -       | -            |
| Семестр                                                                                                           | 1/2/3/4                | -       | -            |
| Количество зачетных единиц                                                                                        | -                      | -       | -            |
| Общее количество часов                                                                                            | 328                    | -       | -            |
| Количество часов, часы:                                                                                           |                        |         |              |
| - лекционных                                                                                                      | -                      | -       | -            |
| - практических (семинарских)                                                                                      | 194                    | -       | -            |
| - лабораторных                                                                                                    | -                      | -       | -            |
| - курсовая работа (проект)                                                                                        |                        |         | -            |
| - контактной работы на промежуточную аттестацию                                                                   | 130                    | -       | -            |
| - самостоятельной работы                                                                                          | 198                    | -       |              |

**1.2. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной**

Прикладная физическая культура

---

| Код компетенции | Содержание компетенции                                                                                                      | Планируемые результаты обучения                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                             | Код и наименование индикатора достижения компетенции              | Формируемые знания, умения и навыки                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1               | 2                                                                                                                           | 3                                                                 | 4                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| УК- 7           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | УК – 7.1.<br>Оценивает уровень развития личных физических качеств | <i>Знание:</i> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств<br><i>Умение:</i> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных |

|  |              |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | деятельности |                                                                                                                                                                                      | <p>физических качеств</p> <p><i>Навык:</i> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.</p> <p><i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  |              | <p>УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте</p> | <p><i>Знание:</i> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Умение:</i> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Навык:</i> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> |

## 1.2. Перечень тем дисциплины

| Шифр темы | Название темы                 | Кол-во часов |
|-----------|-------------------------------|--------------|
| Т 1.1     | Легкая атлетика               | 91           |
| Т 1.2     | ОФП с элементами баскетбола   | 75           |
| Т 1.3     | ОФП с элементами волейбола    | 90           |
| Т 1.4     | ОФП с элементами футбола      | 72           |
|           | Другие виды контактной работы | 4            |
| Всего:    |                               | 328          |

### 1.4. Матрица соответствия тем дисциплины и компетенций

| <i>Код компетенции</i> | <i>Шифр темы</i> |   |   |   |                             |   |   |                            |   |   |                          |   |
|------------------------|------------------|---|---|---|-----------------------------|---|---|----------------------------|---|---|--------------------------|---|
|                        | Легкая атлетика  |   |   |   | ОПФ с элементами баскетбола |   |   | ОПФ с элементами волейбола |   |   | ОПФ с элементами футбола |   |
| УК-7.1                 | +                | + | + | + | +                           | + | + | +                          | + | + | +                        | + |
| УК-7.2                 | +                | + | + | + | +                           | + | + | +                          | + | + | +                        | + |

### 1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов

| №<br>ТЕМЫ       | <i>ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</i>                             |                                   |                                                  |                                       |                                                |                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                 | <i>Тестовые задания по теоретическому материалу</i> | <i>Вопросы для устного опроса</i> | <i>Типовые задания практического характера</i>   | <i>Задания для контрольной работы</i> | <i>Тематика рефератов, докладов, сообщений</i> | <i>Групповое творческое задание</i> |
|                 | <b>Блок А</b><br><b>Контроль знаний</b>             |                                   | <b>Блок Б</b><br><b>Контроль умений, навыков</b> |                                       |                                                |                                     |
| <b>Тема 1.1</b> | +                                                   | +                                 | +                                                | +                                     | +                                              |                                     |
| <b>Тема 1.2</b> | +                                                   | +                                 | +                                                | +                                     | +                                              |                                     |
| <b>Тема 1.3</b> | +                                                   | +                                 | +                                                | +                                     | +                                              |                                     |
| <b>Тема 1.4</b> | +                                                   | +                                 | +                                                | +                                     | +                                              |                                     |

### 1.6. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Результат обучения по дисциплине                                                                                                                                               | Критерии и показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                | не зачтено                                                                                                                                                                                              | зачтено                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |
| <b>I этап</b><br><b>Знать</b> влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)            | <b>Фрагментарное применение знаний</b><br>влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков</b>           | <b>В целом успешное, но не систематическое</b><br>применение влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств                  | <b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b><br>применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств         | <b>Успешное и систематическое</b><br>применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств           |
| <b>II этап</b><br><b>Уметь</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1) | <b>Фрагментарное применение умений</b><br>оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков</b> | <b>В целом успешное, но не систематическое</b><br>применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | <b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b><br>умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств          | <b>Успешное и систематическое</b><br>применение умений оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств |
| <b>III этап</b><br><b>Владеть</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1) | <b>Фрагментарное применение навыков</b><br>оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков.</b>  | <b>В целом успешное, но не систематическое</b><br>применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств   | <b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b><br>применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | <b>Успешное и систематическое</b><br>применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств   |
| <b>I этап</b>                                                                                                                                                                  | <b>Фрагментарное</b>                                                                                                                                                                                    | <b>В целом успешное, но</b>                                                                                                                                                                           | <b>В целом успешное, но</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Успешное и</b>                                                                                                                                                                        |

[illegible]

|           |                           |                                     |  |                   |
|-----------|---------------------------|-------------------------------------|--|-------------------|
| 7/УК-7.2) | <b>Отсутствие навыков</b> | восстановления<br>работоспособности |  | работоспособности |
|-----------|---------------------------|-------------------------------------|--|-------------------|



## Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### Блок А

#### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Фонд тестовых заданий по дисциплине

(фонд тестовых заданий дисциплины не предусмотрен)

##### Критерии и шкалы оценивания тестов

| Критерии оценивания при текущем контроле                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»); |
| процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)     |
| процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)                |
| процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)                |

##### Вопросы для устного опроса

###### Раздел 1. Легкая атлетика

- 1.1 Развитие общей и специальной выносливости.
- 1.2. Развитие скоростных качеств. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.
- 1.3. Обучение технике низкого старта. Развитие специальной выносливости.
- 1.4. Развитие быстроты реакций и движений.
- 1.5. Совершенствование техники бега на спринтерской дистанции.

###### Раздел 2. ОФП с элементами баскетбола

- 2.1. Совершенствование техники элементов баскетбола (ловля и передача мяча, ведение мяча). Развитие ловкости.
- 2.2. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.
- 2.3. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей. Развитие внимания.
- 2.4. Совершенствование броска в кольцо после ведения. Бросок в кольцо с перемещением. Развитие силовых и скоростных качеств, при помощи набивных мячей. Совершенствование игры в баскетбол.
- 2.5. Совершенствование ведения мяча в сочетании с развитием быстроты, ловкости. Совершенствование бросков мяча по кольцу двумя руками сверху с развитием координационных способностей.

###### Раздел 3. ОФП с элементами волейбола

- 3.1. Обучение стойкам и перемещениям. Обучение навыкам быстроты ответных действий.
- 3.2. Обучение перемещению в низкой и средней стойках. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.
- 3.3. Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приему мяча снизу с подачи мяча снизу одной рукой и сверху. Развитие общей и специальной выносливости.
- 3.4. Обучение прямой подачи и приема снизу с подачи. Обучение защитных действий. Развитие быстроты двигательной реакции.
- 3.5. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие пространственной ориентации.
- 3.6. Совершенствование подачи и игры в защите и прием мяча. Обучение прямому нападающему удару и блокированию. Развитие общей и специальной выносливости.

3.7. Двухсторонняя игра. Развитие общей и специальной выносливости.

3.8. Обучение нападающему удару с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Развитие общей выносливости.

3.9. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Развитие координационных способностей.

3.10. Обучение групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

#### **Раздел 4 .ОФП с элементами футбола**

4.1. Обучение ведению мяча левой, правой ногой внешней, внутренней стороной стопы. Обводка стоек. Двухсторонняя игра.

4.2. Обучение передачи мяча левой, правой ногой внутренней стороной стопы. Передачи в парах, в колоннах, на месте, в движении. Двухсторонняя игра.

4.3. Обучение приему мяча стопой, бедром, грудью, на месте. Прием мяча с уходом в любом направлении. Двухсторонняя игра.

4.4. Обучение удару по мячу прямым подъемом, внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема. Обучение удару на дальность, на точность. Двухсторонняя игра.

4.5. Обучение удару головой стоя на месте, в прыжке. Двухсторонняя игра.

4.6. Обучение игры в «квадрат» - 4 на 2, 6 на 3, 3 на 1, в 1, 2, 3 касания мяча. Двухсторонняя игра.

4.7. Обучение отбору мяча. Игра в защите в зонах персонально. Двухсторонняя игра.

#### **Критерии и шкалы оценивания устного опроса**

| Критерии оценки при текущем контроле                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценка                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре                                                                                                                                                                                                                                                               | «неудовлетворительно» |
| Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %                                                                                                                                                                               | «удовлетворительно»   |
| Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%                                                                                                                                                                       | «хорошо»              |
| Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80% | «отлично»             |

### Раздел 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

#### УМЕНИЕ-ПРИМЕНЕНИЕ

#### Зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Таблица 1

| Наименование дисциплины     | Юноши                                       |                |           |                                            |                 |                 |                                                           |                 |                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------|--------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                             | Первый курс                                 |                |           | Второй курс                                |                 |                 | Третий и четвертый курс                                   |                 |                 |
|                             | «3»                                         | «4»            | «5»       | «3»                                        | «4»             | «5»             | «3»                                                       | «4»             | «5»             |
| Бег, 60 м                   | 9,4 с                                       | 9,0 с          | 8,6 с     | 9,2 с                                      | 8, 9 с          | 8,5 с           | 9,0 с                                                     | 8,6 с           | 8,4 с           |
| Кросс, 1000 м               | 4 мин.<br>30 с                              | 4 мин.<br>10 с | 4 мин.    | 4 мин.<br>10 с                             | 4 мин.          | 3 мин.<br>55 с  | 4 мин.                                                    | 3 мин.<br>55 с  | 3 мин.<br>45 с  |
| Прыжки в длину              | 2 м                                         | 2 м 10 см      | 2 м 20 см | 2 м 15 см                                  | 2 м 20 см       | 2 м 30 см       | 2 м 20 см                                                 | 2 м 25 см       | 2 м 40 см       |
| Бег, 3000 м                 | 15 мин.                                     | 14 мин.        | 13 мин.   | 14 мин.<br>30 с                            | 13 мин.<br>30 с | 12 мин.<br>30 с | 14 мин.<br>30 с                                           | 13 мин.<br>30 с | 12 мин.<br>30 с |
| Пресс                       | 30 раз                                      | 35 раз         | 40 раз    | 35 раз                                     | 40 раз          | 42 раза         | 40 раз                                                    | 42 раза         | 46 раз          |
| Подтягивание на перекладине | 7 раз                                       | 8 раз          | 9 раз     | 8 раз                                      | 9 раз           | 10 раз          | 10 раз                                                    | 12 раз          | 14 раз          |
| Челночный бег               | 9,7 с                                       | 9,2 с          | 8,8 с     | -                                          | -               | -               | -                                                         | -               | -               |
| Приседание на одной ноге    | -                                           | -              | -         | 10 раз                                     | 12 раз          | 14 раз          | 12 раз                                                    | 14 раз          | 18 раз          |
| Волейбол                    | Приём и передача мяча двумя сверху у стенки |                |           | Приём и передача мяча двумя снизу у стенки |                 |                 | Подача прямая сверху, прямая снизу, приём и передачи мяча |                 |                 |
| Баскетбол (штрафной бросок) | -                                           | -              | -         | 3 раза                                     | 4 раза          | 5 раз           | 4 раза                                                    | 5 раз           | 6 раз           |
| Футбол (на точность)        | -                                           | -              | -         | 4 раза                                     | 5 раз           | 6 раз           | 5 раз                                                     | 6 раз           | 7 раз           |

## Зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Таблица 2

| Наименование дисциплины                                   | Девушки                                     |                |           |                                            |                 |                |                                                           |                 |                |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------|--------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
|                                                           | Первый курс                                 |                |           | Второй курс                                |                 |                | Третий и четвертый курс                                   |                 |                |
|                                                           | «3»                                         | «4»            | «5»       | «3»                                        | «4»             | «5»            | «3»                                                       | «4»             | «5»            |
| <b>Бег, 60 м</b>                                          | 11,3 с                                      | 10,5 с         | 10,0 с    | 11,1 с                                     | 10,3 с          | 9,9 с          | 11,0 с                                                    | 10,2 с          | 9,8 с          |
| <b>Кросс, 500 м</b>                                       | 2 мин.<br>20 с                              | 2 мин.<br>10 с | 2 мин.    | 2 мин.<br>10 с                             | 2 мин.          | 1 мин.<br>50 с | 2 мин.                                                    | 1 мин.<br>55 с  | 1 мин.<br>50 с |
| <b>Прыжки в длину</b>                                     | 1 м 60 см                                   | 1 м 70 см      | 1 м 80 см | 1 м 75 см                                  | 1 м 80 см       | 1 м 90 см      | 2 м 05 см                                                 | 1 м 85 см       | 1 м 75 см      |
| <b>Бег, 2000 м</b>                                        | 12 мин.                                     | 11 мин.        | 10 мин.   | 11 мин.<br>20 с                            | 10 мин.<br>30 с | 10 мин.        | 11 мин<br>20 с                                            | 10 мин.<br>30 с | 10 мин.        |
| <b>Пресс</b>                                              | 30 раз                                      | 32 раза        | 35 раз    | 32 раза                                    | 35 раз          | 37 раз         | 35 раз                                                    | 38 раз          | 42 раза        |
| <b>Подтягивание на перекладине из положения виса лежа</b> | 5 раз                                       | 7 раз          | 11 раз    | 7 раз                                      | 9 раз           | 13 раз         | 12 раз                                                    | 14 раз          | 16 раз         |
| <b>Челночный бег</b>                                      | 11,1 с                                      | 10,5 с         | 10,2 с    | -                                          | -               | -              | -                                                         | -               | -              |
| <b>Приседание на одной ноге</b>                           | -                                           | -              | -         | 3 раза                                     | 5 раз           | 7 раз          | 6 раз                                                     | 8 раз           | 10 раз         |
| <b>Сгибание-разгибание</b>                                | -                                           | -              | -         | 10 раз                                     | 12 раз          | 14 раз         | 12 раз                                                    | 14 раз          | 16 раз         |
| <b>Волейбол</b>                                           | Приём и передача мяча двумя сверху у стенки |                |           | Приём и передача мяча двумя снизу у стенки |                 |                | Подача прямая сверху, прямая снизу, приём и передачи мяча |                 |                |
| <b>Баскетбол (штрафной бросок)</b>                        | -                                           | -              | -         | 3 раза                                     | 4 раза          | 5 раз          | 4 раза                                                    | 5 раз           | 6 раз          |
| <b>Футбол (на точность)</b>                               | -                                           | -              | -         | 4 раза                                     | 5 раз           | 6 раз          | 5 раз                                                     | 6 раз           | 7 раз          |