



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Международный институт экономики и лингвистики

Кафедра социально-экономических и математических дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Специальность **38.02.04 «Коммерция» (по отраслям)**

Квалификация выпускника **«Менеджер по продажам»**

Иркутск 2022 г.

Одобен
УМК Международного
института экономики и
лингвистики Иркутского
государственного университета

Разработан в соответствии с ФГОС СПО
по специальности 38.02.04 «Коммерция»
(по отраслям), утвержденного приказом
Минобрнауки РФ № 539 от 15 мая 2014 г.

Председатель УМК Крайнова Е.В., канд. филол. наук, доцент 

Разработчик Ким А.И., преподаватель 

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»,
38.02.04, Коммерция (по отраслям), квалификация «Менеджер продаж»
1. Компетенции (индикаторы компетенций), формируемые в процессе изучения дисциплины (курс 1, 2; семестр 1, 2, 3, 4)

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Индекс и содержание индикатора компетенций	Результаты* обучения
ОК -6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.		Знает: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности. Умеет: применять стандарты антикоррупционного поведения Владеет: навыками антикоррупционного поведения
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в

			профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Владеет: - методами профилактики перенапряжения; - приемами для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
--	--	--	---

2. Текущий контроль

2.1. Программа оценивания контролируемых компетенций ОК-06, ОК-08

Тема или раздел дисциплины ¹	Код индикатора компетенции	Планируемый результат ⁵	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС ²	
					ТК ³	ПА ⁴
Тема 1. Легкая атлетика		Знает: основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила техники безопасности при занятии физической культурой Умеет: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Владеет: кроссовой подготовкой: высокий и низкий старт,	Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила техники безопасности при занятии физической культурой	Бег на короткие дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	выполнение комплекса нормативов	зачет

		стартовый разгон, финиширование				
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		Знает: упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Умеет: выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Владеет: методикой выполнения упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Умеет выполнять общеразвивающие упражнения	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс, освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции зрения	выполнение комплекса нормативов	зачет
Тема 3. Спортивные игры		Знает: правила и технику безопасности при во время спортивной игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол) Умеет: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты Владеет: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,	Знает правила и технику безопасности при во время спортивной игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол);	Владеет приемами игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол)	выполнение комплекса нормативов	зачет

		прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты				
Тема 4. Виды спорта (по выбору)		Знает: технику безопасности при занятии ритмической/атлетической гимнастикой Умеет: выполнять комплексы упражнений по ритмической/атлетической гимнастике Владеет: методикой выполнения упражнения по ритмической/атлетической гимнастике	Умеет выполнять комплексы упражнений по ритмической/атлетической гимнастике	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений	выполнение комплекса нормативов	зачет
Тема 5. Силовая подготовка		Знает: специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, пресса Умеет: выполнять комплексы упражнений укрепляющие мышцы рук, груди, пресса, ног, спины. Владеет: методикой выполнения упражнений, укрепляющих мышцы рук, груди, пресса,	Умеет выполнять комплексы упражнений укрепляющих мышцы рук, груди, пресса, ног, спины.	Комплекс упражнений укрепляющих мышцы рук, груди, пресса, ног, спины.	выполнение комплекса нормативов	зачет

		ног, спины.			
--	--	-------------	--	--	--

2.2. Характеристика оценочных материалов для обеспечения текущего контроля по дисциплине

Код индикатора компетенции	Планируемый результат	ОС ²	Содержание задания ³ /вопроса и т.д.
ОК-6	Знает: сущность гражданско-патриотической позиции	Комплекс нормативов/устный опрос (для обучающихся, имеющих ОВЗ)	1. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности
	Умеет: проявлять патриотические чувства и готов к исполнению гражданского долга	Комплекс нормативов/устный опрос (для обучающихся, имеющих ОВЗ)	
	Владеет: средствами и методами по организации двигательной активности	Комплекс нормативов/устный опрос (для обучающихся, имеющих ОВЗ)	
ОК-8	Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Комплекс нормативов/устный опрос (для обучающихся, имеющих ОВЗ)	1. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика). 2. Основы здорового образа жизни. 3. Экологические и медико-биологические аспекты укрепления состояния здоровья подрастающего поколения.
	Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Комплекс нормативов/устный опрос (для обучающихся, имеющих ОВЗ)	
	Владеет: актуальными методами выполнения упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Комплекс нормативов/устный опрос (для обучающихся, имеющих ОВЗ)	

Оценочные средства для текущего контроля (пример)

Внеаудиторная самостоятельная работа

№ 1 Тема работы: Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы

Цель работы: составление развернутого ответа по теме.

Норма времени на выполнение: 2 часа

Форма представления выполненной работы: развернутый ответ по теме

Информационные источники: основной учебник курса

Содержание работы: обучающийся делает доклад с презентацией по заданной теме.

Критерии оценки выполнения письменной самостоятельной работы (пример):

Отметка «5» - работа выполнена в полном объеме; учтены все требования к данной работе; самостоятельно поставлены цели и задачи работы, соответствующие заданной теме/проблеме; получены результаты в соответствии с поставленной целью; работа оформлена аккуратно и грамотно.

Отметка «4» - выполнены требования к отметке «5», но были допущены два-три недочета; не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Отметка «3» - работа выполнена не в полном объеме, но объем выполненной части работы позволяет получить часть результатов в соответствии с поставленной целью.

Отметка «2» - работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет получить никаких результатов в соответствии с поставленной целью.

3. Промежуточная аттестация

По дисциплине Физическая культура предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:
Очная форма обучения зачет.

3.1. Оценка запланированных результатов по дисциплине

Код компетенции	Код оцениваемого индикатора	Результаты обучения	Показатели
ОК-6		Знает: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности	выполнение комплекса нормативов, собеседование, участие в сборных командах по видам спорта СПО
		Умеет: применять стандарты антикоррупционного поведения	выполнение комплекса нормативов, собеседование, участие в сборных командах по видам спорта СПО
		Владеет: навыками антикоррупционного поведения	выполнение комплекса нормативов, собеседование, участие в сборных командах по видам спорта СПО
ОК-8		Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	выполнение комплекса нормативов, собеседование, участие в сборных командах по видам спорта СПО
		Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной	выполнение комплекса нормативов, собеседование, участие в сборных командах по видам спорта СПО

		специальности	
		Владеет: - методами профилактики перенапряжения; - приемами для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение комплекса нормативов, собеседование, участие в сборных командах по видам спорта СПО

3.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на этапе освоения дисциплины Физическая культура

Код компетенции или индикатора	Показатели и критерии оценки достижения освоения компетенции	
	Не зачтено	Зачтено
ОК-6	Знает: материал курса в объеме менее 50%	Знает: в полном объеме материал курса
	Умеет: не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	Владеет: не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
ОК-8	Знает: материал курса в объеме менее 50%	Знает: в полном объеме материал курса
	Умеет: не умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности и пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Умеет: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности и пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.
	Владеет: не владеет методами профилактики перенапряжения и приемами для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владеет: методами профилактики перенапряжения и приемами для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

3.3 Оценочные материалы (средства), обеспечивающие диагностику сформированности компетенций (или индикаторов компетенций), заявленных в рабочей программе дисциплины (модуля)



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный
университет»
(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Факультет/институт _____**

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура»
Направление подготовки 38.02.04 «Коммерция»

1. Основы здорового образа жизни.
2. Оценка состояния здоровья
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Педагогический работник _____ А. И. Ким
(подпись)

Заведующий кафедрой _____ М. М. Плотникова
(подпись)

«__» _____ 2022 г.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если на все вопросы даны правильные и полные ответы;

Оценка «не зачтено» выставляется, если ответ неправильный, или не дан вовсе.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный
университет»
(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Международный институт экономики
и лингвистики

Вопросы для собеседования со студентами с ОВЗ

1. Физическое состояние, контроль физической подготовленности и успеваемости физического воспитания.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Основные принципы закаливания.
6. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
7. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы.
8. Использование тренажеров, компьютерных технологий в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
9. Основы здорового образа жизни.
10. Гигиена питания, одежды, обуви.
11. Социально-экономические и философско-педагогические проблемы.
12. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
13. Разные подходы к анализу здоровья.
14. Оценка состояния здоровья.
15. Психофизиологическое состояние студентов.
16. Рациональное питание. Витамины.
17. Двигательная активность и физиологический уровень проявления здоровья.
18. Двигательная активность и психологический уровень проявления здоровья.
19. Показатели здоровья и индивидуальные особенности профиль межполушарной асимметрии мозга.
20. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).
21. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
22. Основы здорового образа жизни.
23. Экологические и медико-биологические аспекты укрепления состояния здоровья подрастающего поколения.
24. Характерные признаки подвижных игр

Педагогический работник _____ А. И. Ким
(подпись)

Заведующий кафедрой _____ М. М. Плотникова
(подпись)

«_____» _____ 2022 г.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если на все вопросы даны правильные и полные ответы;

Оценка «не зачтено» выставляется, если ответ неправильный, или не дан вовсе.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный
университет»
(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Международный институт экономики
и лингвистики

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тест №1 (пример)

Тестовое комплексное задание для контроля знаний.

Инструкция:

Прежде чем приступить к выполнению тестового задания, внимательно прочитайте вопросы. Если Вы затрудняетесь ответить на вопрос, переходите к следующему, но не забудьте вернуться к пропущенному заданию.

Время выполнения теста – 45 мин.

Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл.

Выберите один правильный ответ и обведите его кружком:

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическая развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.) предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенствованием;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой

4. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

- а) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- б) а) основную, б) подготовительную; в) специальную; +

- в) а) без отклонений в состоянии здоровья, б) с отклонениями в состоянии здоровья;
г) а) оздоровительную; б) физкультурную, в) спортивную

5. Основной целью физического воспитания студентов является:

- а) Формирование физической культуры личности;
б) Совершенствование физических качеств;
в) Обучение движениям.

6. Укажите, какого компонента физической культуры личности не существует.

- а) Операциональный;
б) Практико–деятельностный;
в) Интеллектуальный;
г) Мотивационно-ценностный.

7. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
б) способ организации движений при выполнении упражнений;
в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
г) рациональную организацию двигательных действий.

8. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
г) после занятия надо принять холодный душ.

9. При формировании телосложения неэффективны:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

10. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
б) более продолжительным вдохом;
в) вдохом через нос и выдохом ртом;
г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Ключ к тесту №1 (разрабатывается обязательно)

Критерии оценивания теста (пример):

Отметка «5» ставится при правильном выполнении 85% заданий теста.

Отметка «4» ставится при правильном выполнении 60% заданий теста.

Отметка «3» ставится при правильном выполнении 45% заданий теста.

Отметка «2» ставится при правильном выполнении 15% заданий теста.

Тест №n Ключ к тесту №n (разрабатывается обязательно)

1. в	2. в	3. г	4. б	5. б
6. в	7. а	8. г	9. г	10. а



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный
университет»
(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Международный институт экономики
и лингвистики**

Нормативы для выполнения контрольного тестирования

Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

1. Тест «Бег на 100 м (60 м)» (для определения быстроты) проводится на стадионе. Забег выполняется с низкого старта. Время засекается с помощью секундомера, фиксируется результат с точностью до 0,1 сек.

2. Тест «Челночный бег 10 x 5 м» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения). На расстоянии 5 м друг от друга на полу чертятся две параллельные линии (линия старта-финиша и линия разворота). Студенты стартуют из положения высокого старта с касанием пола одной рукой (толчковая нога и противоположная рука касаются линии старта). Преподаватель подает две команды «На старт!» и «Марш!». Обязательным условием при развороте является заступ за линию одной ногой и касание ее (линии) рукой, на финише участники пола не касаются. Количество пробегаемых отрезков удобнее считать циклами, т. е. пробегание туда и обратно – 1 цикл (всего 5 циклов). Время учитывается с точностью до 0,1 сек.

3. Тест «Бег на 1000 м (500 м)» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

4. Тест «Подъем туловища за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" Студент выполняет максимально возможное количество подъемов туловища за 30 сек.

5. Тест «Подтягивание» (для оценки силы мышц верхнего плечевого пояса) выполняется на высокой перекладине. Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. Студент выполняет максимально возможное количество сгибаний, разгибаний рук. Сгибание рук считается законченным, когда нижний край подбородка находится выше перекладины, разгибание до исходного положения. Не допускаются прогиб в спине (в исходном положении), наклон головы назад и сгибание ног, а так же всевозможные рывки и махи. Неправильно выполненные «подтягивания» не засчитываются.

6. Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Из

исходного положения полуприсед, руки назад, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Студент, посредством толчка двух ног и маха руками, выполняет прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Расстояние замеряется по краю сзади стоящей пятки. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

7. Тест «Наклон вперед» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение сед, ноги врозь, расстояние между пятками строго 30 см, руки вперед, ладони вниз. Нулевая отметка находится на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться пола впереди за стопами и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

8. Тест «Бег на 3000 м (2000м)» (для определения общей выносливости на длинной дистанции) проводится на грунтовой дорожке включающей спуски и подъемы. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

Критерии оценки.

ЕДИНОЕ КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ:

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ		
		1	2	3
Юноши				
1	Пресс за 30 сек. (раз)	15-25	26-30	31 и более
2	Бег 100м. (сек) Бег 60 м. (сек.)	20,0-15,0 12,0-9,0	14,9-13,0 8,9-8,0	12,9 и менее 7,9 и менее
3	Кросс/1000м. (мин.,сек.)или 3000м. без учета времени	6'0''-4'30''	4'29''-3'30''	3'29'' и менее
4	Прыжок в длину с места (см)	180-200	201-230	231 и более
5	Подтягивание в висе (раз)	1-5	6-12	12 и более
6	Наклон вперед сидя	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	19,0с-16,6с	16,5с-15,1с	15,0с и менее
Девушки				
1	Пресс за 30 сек. (раз) Руки крестом на груди до касания коленей	10-20	21-25	26 и более
2	Бег 100м. (сек) Бег 60 м. (сек.)	25,0-20,0 13,0-10,0	19,9-17,0 9,9-9,0	16,9 и менее 8,9 и менее
3	Кросс 500м. (мин.,сек.) или 2000м. без учета времени	5'00''-3'00''	2'59''-2'00''	1'59'' и менее
4	Прыжок в длину с места (см)	130-150	151-180	181 и более
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	5-15	16-25	26 и более
6	Наклон вперед сидя	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	22,0с-19,6с	19,5с-18,1с	18,0с и менее

Педагогический работник _____ А. И. Ким
(подпись)

Заведующий кафедрой _____ М. М. Плотникова
(подпись)

« _____ » _____ 2022 г.