

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе учебной дисциплины
«СГ 04. Физическая культура»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СГ 04. Физическая культура»

по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

очной формы обучения

Квалификация специалиста среднего звена: Учитель начальных классов

Фонд оценочных средств для основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1353 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 25.03.2015 № 272);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613)

Организация – разработчик: ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева».

Рассмотрен и одобрен на заседании Методического Совета после рекомендаций к утверждению на заседаниях ПЦК ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева»

Протокол №1 от 27.08.2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Фонд оценочных средств по дисциплине «СГ 04. Физическая культура».....	11

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева» (далее – Колледж) – комплекс нормативно-методической документации, регламентирующий организацию и оценку качества подготовки обучающихся по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

ФОС предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ). Данный ФОС позволяет оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции студентов по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах углубленной подготовки очной формы обучения.

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах:

- основное общее образование.

Срок получения среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах при очной форме получения образования на базе основного общего образования - 3 года 10 месяцев.

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающегося на данном этапе обучения требованиям к результатам освоения ППССЗ по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Задачи ФОС:

- контроль и управление процессом приобретения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах;

- контроль и управление достижением целей реализации ППССЗ, определенных в виде набора общих и профессиональных компетенций обучающихся;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.

Фонд оценочных средств является составной частью ППССЗ и включает в себя:

- фонд оценочных средств для осуществления текущего контроля успеваемости обучающихся по учебной дисциплине; междисциплинарному курсу (разделу), практикам, и в целом – по профессиональному модулю;

- фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине, междисциплинарному курсу (разделу), профессиональному модулю и практикам;

- фонд оценочных средств для проведения государственной итоговой аттестации по ППССЗ.

Фонд оценочных средств должен формироваться на основе ключевых принципов оценивания:

- валидность – объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;

- надежность – использование единообразных показателей и критериев для оценивания достижений;

- объективность – получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

Нормативную правовую основу разработки ФОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах составляют:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1353 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 25.03.2015 № 272);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. №464) с изменениями и дополнениями от: 22 января 2014г. №31, 15 декабря 2014г. №1580, 28 августа 2020г. №441;

- Положение о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования, утвержденное приказом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013 г. №291;

- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ РД «Профессионально педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева»;

- Положение о фонде оценочных средств в ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева».

Оценка качества освоения ППССЗ включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и государственную итоговую аттестацию обучающихся.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по каждой дисциплине, профессиональному модулю разрабатываются колледжем самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, выполнения индивидуальных домашних заданий или в иных формах, определенных программой конкретной дисциплины или профессионального модуля.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в рамках завершения изучения учебной дисциплины, междисциплинарного курса (раздела), профессионального модуля, прохождения практик и позволяет определить качество и уровень их освоения обучающимися. Государственная итоговая аттестация является завершающим этапом освоения обучающимися ППССЗ и позволяет оценить уровень сформированности общих и профессиональных компетенций выпускников требованиям ФГОС СПО.

Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплинам и междисциплинарным курсам в составе профессиональных модулей разрабатываются и утверждаются колледжем самостоятельно, а для промежуточной аттестации по профессиональным модулям и для государственной итоговой аттестации - разрабатываются и утверждаются колледжем после предварительного положительного заключения работодателей.

Промежуточная аттестация по дисциплинам и междисциплинарным курсам осуществляется комиссией или преподавателем, ведущим данную дисциплину, междисциплинарный курс, в форме, предусмотренной учебным планом и программой дисциплины, профессионального модуля.

Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях: оценка уровня освоения

дисциплин и оценка компетенций обучающихся. Для юношей предусматривается оценка результатов освоения основ военной службы.

В соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева» экзамены (дифзачеты, зачеты) могут проводиться как в устной, так и в письменной форме, а также в виде тестовых заданий или диагностической контрольной работе. При проведении экзаменов (дифзачетов, зачетов) могут быть использованы технические средства. Знания и умения обучающихся оцениваются в баллах.

При проведении зачета уровень подготовки обучающихся фиксируется словом «зачет». При проведении дифференцированного зачета и экзамена (экзамена (квалификационного)) уровень знаний и умений обучающихся оценивается: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Основой для определения оценки на экзаменах (экзаменах (квалификационных)) служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины, профессионального модуля. При оценке знаний, умений и навыков по учебной дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю могут быть применены рекомендательные критерии:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические

положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Структура и содержание фонда оценочных средств по адаптированным образовательным программам

Структура ФОС по адаптированным образовательным программам соответствует структуре ФОС по соответствующим учебным дисциплинам, профессиональным модулям общей образовательной программы. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения для обучающихся по адаптированной образовательной программе устанавливаются с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза от установленного

для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья. Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья возможно создание специальных условий при прохождении промежуточной и государственной итоговой аттестации. В специальные условия входят: предоставление отдельной аудитории, увеличение времени для подготовки ответа, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, формы предоставления заданий и ответов (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента (сурдопереводчика, тифлосурдопереводчика), использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме установленной учебным планом. Форма промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При необходимости рекомендуется предусмотреть для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «СГ 04. Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «СГ 04. Физическая культура».

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «СГ 04. Физическая культура» предназначен для оценки достижений запланированных результатов по учебной дисциплине в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

В результате освоения учебной дисциплины «СГ 04. Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- 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.

уметь:

- 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 специальности.

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

иметь:

ЛР 24.

• Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

ЛР 30.

• Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2.2. Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Контроль освоения дисциплины осуществляется в 3-7 семестре в форме текущего контроля:

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля		
	Текущий контроль		
	Форма контроля	Проверяемые знания, умения	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины
Техника безопасности Предмет «Физической культура»	Фронтальный	Знания техники безопасности при занятиях физической культурой. Знания предмета «Физическая культура». Знания о здоровом образе жизни	Опрос
Тема 1. Легкая атлетика			
Бег на короткие	Педагогическое	Умения бегать на 100 м,	Результат бега на

дистанции	наблюдение Контрольные упражнения		100 м
Прыжок в длину с разбега		Умения прыгать в длину с разбега.	Результат прыжка в длину
Метание гранаты		Умения метать гранату с разбега	Результат метания гранаты
Кроссовый бег		Умения бегать кроссовую дистанцию	Результат бега на 500м (д), 1000м (ю)
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики			
Строевые упражнения и ОРУ	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Умение ходить в строю, подтягиваться, прыгать со скакалкой, выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, наклон вперед стоя	Результат: подтягивание или прыжки со скакалкой (за 1 мин), или поднимание туловища, или наклон туловища вперед стоя
Акробатические упражнения		Умение выполнять кувырок вперед, мостик, стойку на лопатках, стойку на голове	Качество выполнения: кувырка вперед, или «мостик», или стойку на лопатках, или стойку на голове
Тема 3. Спортивные игры			
Баскетбол	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Умения выполнять технические приемы игры: - быстрое ведение мяча по прямой; - выполнение передачи мяча в движении в парах и в тройках; - броски мяча из-под кольца справа и слева от щита и штрафные броски.	Результат: время в сек качество кол-во попаданий
Волейбол		Умения выполнять технические приемы игры: - передача мяча над собой, - нижняя прямая подача.	Результат: кол-во раз кол-во точных попаданий в площадку
Тема 4. Подвижные игры			
1. Игры с элементами строя и ОРУ	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Активное участие в подвижных играх (умение взаимодействовать с партнерами, принимать правильные решения в быстро изменяющихся ситуациях, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях, строить свою игровую деятельность согласно правилам игры, соблюдать технику безопасности в процессе игр).	Знание игры и качество участия в игре
2. Игры с бегом			
3. Игры с прыжками на месте, с места, с разбега			
4. Сюжетные игры			

Самостоятельные занятия			
Домашнее задание		Для основной медицинской группы: -знания и умения выполнять изученные двигательные действия из раздела «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков».	Выполнение заданных упражнений
		Для специальной медицинской группы -теоретические знания в области физической культуры - знания о здоровом образе жизни - составление и выполнение специальных упражнений	Опрос или составление и защита реферата Выполнение специальных упражнений

2.3. Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточные аттестации проводятся во 3-7 семестре.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение **Зачета** в 3-7 семестре

1. Пакет экзаменуемого.

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности:

1. скоростные качества – бег на 30 м или челночный бег 3x10 м
2. скоростно-силовые качества – прыжки в длину с места
3. гибкость – наклоны вперед из положения сидя

Инструкция для студентов.

1. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится напереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

3. Участник, сидя на полу, ступни упираются о край доски со шкалой, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат определяется по шкале. Если участник не достает до доски, то измеряется расстояние от кончиков пальцев до края доски, получаем результат со знаком минус.

2. Пакет экзаменатора.

1. Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТЕСТЫ	Уровень физической подготовленности															
	Пол	3 сем			4 сем			5 сем			6 сем			7 сем		
		Оценка			Оценка			Оценка			Оценка			Оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные - бег на 30 м	Д	5,2	5,4	5,6	5,0	5,3	5,5	5,1	5,3	5,6	5,1	5,2	5,5	5,3	5,5	5,7
	Ю	4,8	5,0	5,2	4,7	5,0	5,2	4,6	4,9	5,1	4,5	4,8	5,0	4,5	4,7	4,9
Скоростно-силовые - прыжок в длину с места	Д	170	150	140	175	160	150	175	160	150	170	160	150	170	150	140
	Ю	210	200	190	220	210	200	230	220	210	240	230	210	250	240	220
Гибкость - наклоны вперед из положения сидя	Д	20	14	8	22	16	10	24	18	12	22	16	10	20	14	8
	Ю	16	8	4	18	10	6	18	10	8	20	18	10	22	18	12

2. Условия проведения дифференцированного зачета.

Наличие протоколов тестирования

Оборудование – беговая дорожка, сектор для прыжков в длину с места

Инвентарь – секундомер, рулетка, доска со шкалой (см)

3. Критерии оценки.

Оценка «5» выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению и показан соответствующий результат

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов

Оценка «не зачтено», если средний балл ниже «3».

2.4. Контрольно-оценочные средства для проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в 8 семестре.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение

Дифференцированного зачета в восьмом семестре

Организация итогового контроля по дисциплине

В **восьмом** семестре в форме **дифференцированного зачета**.

Дифференцированный зачет проводится в виде решения практических заданий (контрольных тестов, оценивающих физическую подготовленность студентов основной медицинской группы) и составления и проведения комплекса оздоровительных упражнений (для студентов 1-ой и 2-ой медицинских групп и неуспевающих).

1. Пакет экзаменуемого.

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности:

1. скоростные качества – бег на 30 м
2. скоростно-силовые качества – прыжки в длину с места
3. гибкость – наклоны вперед из положения сидя

Инструкция для студентов.

1. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

3. Участник, сидя на полу, ступни упираются о край доски со шкалой, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от

палец до кончика пальцев). Результат определяется по шкале. Если участник не достает до доски, то измеряется расстояние от кончиков пальцев до края доски, получаем результат со знаком минус.

2. Пакет экзаменатора.

1. Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности:

2. Условия проведения дифференцированного зачета.

Наличие протоколов тестирования

Оборудование – беговая дорожка, сектор для прыжков в длину с места

Инвентарь – секундомер, рулетка, доска со шкалой (в см)

3. Критерии оценки.

Оценка «5» выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению и показан соответствующий результат

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов

Оценка «не зачтено», если средний балл ниже «3».

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТЕСТЫ	Уровень физической подготовленности			
	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Скоростные - бег на 30 м	Д	5,4	5,6	5,8
	Ю	4,4	4,6	4,9
Скоростно-силовые - прыжок в длину с места	Д	170	150	140
	Ю	250	240	220
Гибкость - наклоны вперед из положения сидя	Д	22	18	12
	Ю	20	16	10