

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
колледжа протокол № 4 от 15 марта 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о.директора КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»
Приказ № 01-04/53
от «16» марта 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

Фонд оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.05. Физическая культура по
специальности 53.02.08 Музыкальное
звукооператорское мастерство разработана на
основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 53.02.08 Музыкальное
звукооператорское мастерство, утвержденного
приказом Минобрнауки России от 13.08.2014 №
997.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

г.Норильск, 2021

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура, которая является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 997«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ФОС разработан в соответствии с ОПОП СПО ППССЗ по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство и программой дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура. Формами контроля по дисциплине являются:

Таблица 1.

| Типы контроля | Формы контроля | | |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | 3 курс 5 семестр | 3 курс 6 семестр | 4 курс 7 семестр |
| Текущий контроль успеваемости | КР № 1-2 | КР № 3-5 | КР № 6-7 |
| Промежуточная аттестация | Зачёт (3) | Зачёт (3) | Зачёт (3) |

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ, ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА

В результате изучения дисциплины осуществляется проверка знаний и умений:

Таблица 2.

| Результаты освоения (объекты оценивания – знания, умения) | Основные показатели оценки результата |
|---|---|
| У.1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка базовых элементов техники спортивных игр (подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
| 3.1.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; | - практические задания по работе с информацией; домашние задания проблемного характера; |
| 3.2. Основы здорового образа жизни. | - ведение дневника самоконтроля |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | <p>2.1. Планирование профессиональной деятельности с целью повышения своего исполнительского уровня, педагогической квалификации.</p> <p>2.2. Рациональное распределение времени, выделение основных направлений деятельности.</p> <p>2.3. Аргументированный выбор методов и способов работы.</p> <p>2.4. Умение определить достоинства и недостатки различных методов и способов работы, оценить их эффективность.</p> <p>2.5. Демонстрация качества выполнения профессиональных задач и эффективности используемых в работе методов в процессе исполнения музыкальных произведений, проведения уроков (во время прохождения педагогической практики).</p> <p>2.5. Создание условий для эффективных самостоятельных занятий.</p> |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | <p>3.1. Демонстрация способности быстро реагировать и принимать решения в процессе исполнения музыкальных сочинений, во время проведения урока с ребенком (педагогическая практика) и т.п.</p> <p>3.2. Осуществление психофизиологического контроля за своим состоянием на сцене, умение проявить исполнительскую волю и выдержку.</p> <p>3.3. Определение возможных рисков, таких как проявление нестабильности на сцене, отвлекающие факторы, физиологические проявления сценического волнения, и подготовительная работа по их устранению.</p> <p>3.4. Умение выбрать правильный стиль поведения в сложных или конфликтных ситуациях, как на учебных занятиях, так и при прохождении всех видов практик</p> |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | <p>- умение самостоятельно работать с информацией, понимать замысел текста;</p> <p>- умение пользоваться словарями, справочной литературой;</p> <p>- умение отделять главную информацию от второстепенной;</p> |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - определение возможных источников получения необходимой информации; - нахождение необходимых и правильных сведений для эффективного выполнения профессиональных задач; - выполнение конкретизации и обобщения информации для осуществления её поиска; - соответствие полученной информации поставленной задаче; - выбор и сопоставление информации из различных источников; - отбор качественной информации, раскрывающей проблему; - информация структурирована, представлена в виде схем, таблиц и т.д.; - применение полученной информации для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - умение грамотно ставить и задавать вопросы; - способность координировать свои действия с другими участниками общения; - способность контролировать свое поведение, свои эмоции, настроение; - умение воздействовать на партнера общения; - логично выполнять постановку вопросов; - ведение беседы в соответствии с этическими нормами; - принятие цели командной работы; - определение своего вклада в работу команды исходя из своих возможностей; - принятие полученной роли в команде и добросовестное её осуществление; - позитивное взаимодействие, согласование своих действий с действиями других членов команды; - анализ и оценка своего личного вклада в результаты работы команды. |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация стремления к самопознанию, самооценке, саморегуляции и саморазвитию; - умение определять свои потребности в изучении дисциплины и выбирать соответствующие способы его изучения; - владение методикой самостоятельной работы над совершенствованием умений; - умение осуществлять самооценку, самоконтроль через наблюдение за собственной деятельностью; - умение осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный результат; - умение реализовывать поставленные цели в деятельности; - понимание роли повышения квалификации для саморазвития и самореализации в профессиональной и личной сфере; - определение перспективы профессионального и личностного развития; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - разработка программы саморазвития, самообразования; - определение этапов достижения поставленных целей; - участие в мероприятиях, способствующих карьерному росту; - использование методов самоорганизации и применение их на практике. |
| ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | - соответствие учебно - методических материалов целям и задач военно-патриотического воспитания. |

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Таблица 3.

| | 3 курс 5 семестр | | | 3курс 6 семестр | | | | 4 курс 7 семестр | | |
|-------|---------------------|---------|---|--------------------|---------|-----|---|---------------------|---------|---|
| | КР 1 | КР 2 | З | КР 3 | КР 4 | КР5 | З | КР 6 | КР 7 | З |
| У.1 | + | + | | + | + | | | + | + | + |
| З.1 | | | | | | + | | | + | |
| З.2 | | | | | | + | | | + | |
| ОК 2 | | | + | | | + | + | | + | + |
| ОК 3 | | | + | | | + | + | | + | + |
| ОК 4 | | | + | | | + | + | | + | + |
| ОК 6 | | | + | | | + | + | | + | + |
| ОК 8 | | | + | | | + | + | | + | + |
| ОК 10 | | | + | | | + | + | | + | + |

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

4.1. Критерии оценки тестирования:

Оценка «отлично» - 80 - 100 % правильных ответов;

Оценка «хорошо» - 65 - 79 % правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» - 50 - 64 % правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» - ниже 50% правильных ответов.

4.2. Критерии оценки выполнения упражнений. Контрольные нормативы

| Виды упражнений | Пол | 3 курс | | | 4 курс | | |
|---------------------------------------|-----|--------|------|------|--------|------|------|
| | | Оценка | | | Оценка | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | ю | 187 | 204 | 221 | 190 | 209 | 228 |
| | д | 172 | 182 | 192 | 175 | 184 | 194 |
| Подтягивание | ю | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 13 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | ю | 117 | 125 | 132 | 120 | 128 | 135 |
| | д | 123 | 131 | 138 | 125 | 133 | 140 |
| Челночный бег 5x10 м (сек) | ю | 14.1 | 13.6 | 13.1 | 14.0 | 13.5 | 13.0 |
| | д | 16.1 | 15.6 | 15.1 | 16.0 | 15.5 | 15.0 |
| Поднимание туловища за 1 мин | д | 32 | 33 | 34 | 33 | 34 | 35 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | ю | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 8 |
| | д | 6 | 7 | 9 | 7 | 8 | 10 |
| 6-ти минутный бег (м) | ю | 1050 | 1250 | 1450 | 1100 | 1300 | 1500 |
| | д | 850 | 1000 | 1250 | 900 | 1050 | 1300 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | ю | 115 | 120 | 125 | 120 | 125 | 130 |
| | д | 105 | 110 | 115 | 110 | 115 | 120 |
| Подача мяча в цель (кол-во раз из 10) | ю | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| | д | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные задания для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в виде проверки контрольных нормативов, в виде тестирования в рамках контрольных точек, проводимых в соответствии с графиками учебного процесса.

Контрольная работа № 1:

Прыжок в высоту с разбега, челночный бег 5x10 м

Задание: выполните прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», челночный бег 5x10 м

Контрольная работа № 2:

Подача мяча в цель

Задание: выполните 10 верхних подач мяча в цель на противоположной стороне площадки

Контрольная работа № 3:

Подтягивание (юноши). Поднимание туловища из положения лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя

Задание: выполните подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (девушки), наклон вперед из положения сидя

Контрольная работа № 4:

Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, 6-ти минутный бег

Задание: выполните прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин., 6-ти минутный бег

Контрольная работа № 5:

Тестовое задание

Задание: выберите правильный ответ

1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:

- а) спорт
- б) физическое развитие
- в) физическая культура
- г) физическое воспитание
- д) физическое совершенствование

2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:

- а) физическое совершенство
- б) физическая нагрузка
- в) красота
- г) гибкость
- д) быстрота

3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным ...

- а) ЧСС, АД
- б) двигательной активности
- в) закономерностям производства
- г) здоровому образу жизни
- д) биологическим ритмам

4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:

- а) абсолютная сила
- б) большая сила
- в) относительная сила
- г) слабая сила
- д) силовые способности

5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

- а) 800м, 1000м
 - б) 100м, 200м, 300м
 - в) 30м, 60м, 100м
 - г) 3000м, 4000м, 10000м
 - д) 42150м
6. В каком направлении происходит движение по стадиону:
- а) влево
 - б) вправо
 - в) вперед
 - г) по часовой стрелке
 - д) против часовой стрелки
7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
- а) бег
 - б) спортивная ходьба
 - в) полет
 - г) прыжки
 - д) длительный бег
8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
- а) Геракла
 - б) Кроноса
 - в) Ареса
 - г) Зевса
 - д) Пелопса
9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
- а) в 1980 г. в Москве
 - б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
 - в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
 - г) в 1924 г. в Шамони
 - д) в 1904 г. в Сент-Луисе
10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
- а) венком из священной оливы
 - б) лавровым венком
 - в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью
 - г) пальмовой ветвью
 - д) золотой медалью
11. Составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении сил и физических способностей в борьбе за первенство и высокий результат:
- а) физкультурные занятия
 - б) утренняя гигиеническая гимнастика
 - в) физическое воспитание
 - г) физкультминутка
 - д) спорт
12. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений:
- а) скорость
 - б) сила
 - в) гиперактивность
 - г) частота
 - д) двигательная активность
13. Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий:
- а) физиологические особенности организма
 - б) здоровый образ жизни
 - в) физическая культура
 - г) биологические ритмы

- д) гиподинамия
14. Сила, приходящаяся на один килограмм веса тела человека:
- а) абсолютная сила
 - б) относительная сила
 - в) мощная сила
 - г) маленькая сила
 - д) взрывная сила
15. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:
- а) сахар
 - б) спирт
 - в) антибиотики
 - г) допинг
 - д) анаболики
16. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе:
- а) жеребьевкой
 - б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
 - в) по итогам предварительных забегов
 - г) по квалификационным результатам
 - д) силой
17. Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям:
- а) одна
 - б) шесть
 - в) две
 - г) три
 - д) четыре
18. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:
- а) 500 своим ступням
 - б) 600 своим ступням
 - в) 400 своим ступням
 - г) 700 своим ступням
 - д) 200 своим ступням
19. Кто является автором талисмана Московской Олимпиады?
- а) А. Пахмутова и Н. Добронравов
 - б) художник Ив. Шишкин
 - в) поэт Б. Ш. Окуджава
 - г) президент России
 - д) художник В. А. Чижиков
20. Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?
- а) Архимед (механик)
 - б) Платон (философ)
 - в) Пифагор (математик)
 - г) Страбон (географ)
 - д) Микеланджело (скульптор)

Контрольная работа № 6:

Прыжок в высоту с разбега, челночный бег 5x10 м

Задание: выполните прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», челночный бег 5x10 м

Подача мяча в цель

Задание: выполните 10 верхних подач мяча в цель на противоположной стороне площадки

Подтягивание (юноши). Поднимание туловища из положения лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя

Задание: выполните подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (девушки), наклон вперед из положения сидя

Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, 6-ти минутный бег

Задание: выполните прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин., 6-ти минутный бег

Контрольная работа № 7:

Тестовое задание

Задание: выберите правильный ответ

1. Человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья:
 - а) врач
 - б) физкультурник
 - в) студент
 - г) спортсмен
 - д) актер
2. Определенные стороны двигательных способностей человека:
 - а) прыжки
 - б) выносливость
 - в) физические качества
 - г) бег
 - д) боулинг
3. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:
 - а) гипокинезия
 - б) ожирение
 - в) старение
 - г) усталость
 - д) гиподинамия
4. Показатели, характеризующие быстроту:
 - а) ответная реакция
 - б) время двигательной реакции
 - в) время движения
 - г) скорость
 - д) частота движений
5. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
 - а) 5м, 10м, 12м, 15 м
 - б) 30м, 60м
 - в) 1500м, 3000м
 - г) 800м, 1000м
 - д) 100м, 200м, 400м
6. Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту:
 - а) сутки
 - б) на усмотрение стартера
 - в) 30 мин
 - г) не более 2 мин
 - д) 5-10 мин
7. Сколько времени отводится участнику для выполнения попытки во всех технических видах легкой атлетики:
 - а) 2 мин, независимо от уровня соревнований
 - б) в зависимости от категории соревнований
 - в) 2 мин в квалификации, 3 мин в финальных соревнованиях
 - г) всем по 30 секунд
 - д) 1 мин, а в финалах 1,5-5 мин в зависимости от вида и количества оставшихся участников
8. Кого допускали для участия в древних Олимпийских играх?
 - а) всех греков
 - б) всех желающих

- в) жриц и жрецов
 - г) свободных греков мужчин с незапятнанной репутацией
 - д) незамужних женщин и неженатых мужчин
9. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?
- а) 3 (1-2-3 места)
 - б) 2 (1-2 места)
 - в) с 1 по 4 место
 - г) с 1 по 8 место
 - д) только одного победителя
10. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?
- а) 1890г. Москва
 - б) 1896г. Афины
 - в) 1902 г. Париж
 - г) 1906 г. Лондон
 - д) 1900г. Рим
11. Человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью:
- а) физкультурник
 - б) спортсмен
 - в) строитель
 - г) бомж
 - д) менеджер
12. Назовите основные физические качества человека:
- а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
 - б) зрение, слух, обоняние, осязание
 - в) скоростно-силовые способности
 - г) общая выносливость, скорость, координация
 - д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность
13. Снижение функциональной активности органов и систем, нарушение функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь:
- а) утомление
 - б) гиподинамия
 - в) торможение
 - г) гипокинезия
 - д) сонливость
14. Быстрота у юношей, не занимающихся спортом, увеличивается до ...:
- а) 50 лет
 - б) 30 лет
 - в) 15 лет
 - г) 17 лет
 - д) 5 лет
15. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 30м, 60м, 100м
 - б) 2000м и более
 - в) 400м, 1500м
 - г) 300м, 800м
 - д) 500м и более
16. На каких дистанциях обязателен низкий старт:
- а) 1000 м включительно
 - б) прыжки в длину
 - в) до 800 м включительно
 - г) до 3000 м включительно
 - д) до 400 м включительно
17. Сколько предупреждений требуется для дисквалификации участника соревнований по спортивной ходьбе:
- а) 1 предупреждение, любым судьей

- б) 2 предупреждения, вынесенных одним и тем же судьей
 в) 3 предупреждения, вынесенных тремя разными судьями
 г) 1 предупреждение от главного судьи
 д) на каждом соревновании по-разному
18. Как назывались послы, оповещавшие все греческие государства о начале Олимпийских игр?
 а) спондофоры
 б) оракул
 в) глашатай
 г) элланодики
 д) Заны
19. Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:
 а) Национальные Олимпийские комитеты
 б) Олимпийская хартия
 в) Международный Олимпийский комитет
 г) Олимпийский комитет
 д) Международные федерации
20. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?
 а) Д. Конноли
 б) К. Шуман
 в) Р. Гаррети
 г) С. Луис
 д) Н. А. Панин-Коломенкин

5.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации.

Задания для проведения зачетов 5,6 и 7 семестрах

Зачет складывается из проверки контрольных нормативов, комплексно проверяющих освоенные знания и умения студентов по дисциплине. Зачет проводится в счет времени, отведенного на аудиторную нагрузку обучающихся. Время выполнения задания – 90 минут.

| Виды упражнений | Пол | 5 семестр | | | 6, 7 семестр | | |
|---------------------------------------|-----|-----------|------|------|--------------|------|------|
| | | Оценка | | | Оценка | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | ю | 187 | 204 | 221 | 190 | 209 | 228 |
| | д | 172 | 182 | 192 | 175 | 184 | 194 |
| Подтягивание | ю | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 13 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | ю | 117 | 125 | 132 | 120 | 128 | 135 |
| | д | 123 | 131 | 138 | 125 | 133 | 140 |
| Челночный бег 5x10 м (сек) | ю | 14.1 | 13.6 | 13.1 | 14.0 | 13.5 | 13.0 |
| | д | 16.1 | 15.6 | 15.1 | 16.0 | 15.5 | 15.0 |
| Поднимание туловища за 1 мин | д | 32 | 33 | 34 | 33 | 34 | 35 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | ю | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 8 |
| | д | 6 | 7 | 9 | 7 | 8 | 10 |
| 6-ти минутный бег (м) | ю | 1050 | 1250 | 1450 | 1100 | 1300 | 1500 |
| | д | 850 | 1000 | 1250 | 900 | 1050 | 1300 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | ю | 115 | 120 | 125 | 120 | 125 | 130 |
| | д | 105 | 110 | 115 | 110 | 115 | 120 |
| Подача мяча в цель (кол-во раз из 10) | ю | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| | д | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 |