

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Трехгорный технологический институт-

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

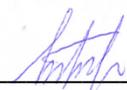
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

(ТТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

Т.В. Труфанова


«29» января 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника: **администратор баз данных/специалист по тестированию в области информационных технологий/программист /технический писатель/специалист по информационным системам/специалист по информационным ресурсам/разработчик веб и мультимедийных приложений**

Форма обучения: **очная**

Трехгорный
2025

Содержание

1 Паспорт фонда оценочных средств	3
2 Результаты освоения учебной дисциплины	4
3 Оценка освоения курса учебной дисциплины.....	8

1 Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки знаний, полученных обучающимися за время освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании следующих документов:

– Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547;

– программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.04 ОК.08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; выполнять комплексы оздоровительной физической культуры.- правила спортивных игр; способы контроля собственного физического развития	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека- основы здорового образа жизни- о влиянии физической культуры, здорового образа жизни на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек;правила спортивных игр- способы контроля собственного физического развития

2 Результаты освоения учебной дисциплины

Текущий контроль по учебной дисциплине производится с использованием тестовых заданий.

Критерии оценки тестовых заданий.

Процент выполнения задания:

- 80-100% - отлично
- 50-79% - хорошо
- 30-49% - удовлетворительно
- менее 29% - неудовлетворительно
- За правильный ответ выставляется 1 балл.
- За неправильный ответ выставляется 0 баллов. время выполнения теста-

45 минут.

Оценка 5 – «отлично» выставляется, если студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задания, дает правильный алгоритм выполнения поставленной задачи, самостоятельно делает необходимые выводы и обобщения по полученным результатам, дает четкие ответы на вопросы.

Оценка 4 – «хорошо» ставится, если студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности в алгоритме при выполнении задания, дает не совсем полный ответ на вопросы.

Оценка 3 – «удовлетворительно» ставится, если студент затрудняется с правильной оценкой предложенного задания, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма выполнения задания возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка 2 – «неудовлетворительно» ставится, если студент дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий, не дает правильный ответ на контрольные вопросы.

Воспитательная работа

Гуманитарный модуль		
Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебного предмета
Духовно- нравственное воспитание	<p>- духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др. (B1))</p>	<p>Использование воспитательного потенциала предмета для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - духовно-нравственного развития общечеловеческих духовных и нравственных ценностей, формирования культуры этического мышления, способности морального суждения посредством моделирования ситуаций нравственного выбора и др. интерактивных методов обучения (дискуссий, диспутов, ролевых ситуаций) на учебных занятиях - приобщения к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через содержание предметов.
	<p>- формирование этического мышления и профессиональной ответственности специалиста (B2)</p>	<p>1. Использование воспитательного потенциала предмета. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.</p>
	<p>- формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях (B3)</p>	
Гражданское и патриотическое воспитание	<p>- формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины (B4)</p>	<p>1. Использование воспитательного потенциала предмета для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирования сопричастности к судьбе Родины, индивидуально-личностного отношения к истории Отечества посредством изучения истории собственной семьи, региона в контексте истории России; - формирования чувства гордости героическим прошлым народа, посредством изучения героических страниц истории Отечества, наполнения содержания предмета патриотическим содержанием; - формирование неприятия искажения истории посредством выполнения учебно-исследовательских заданий, ориентированных

		на изучение и проверку исторических фактов, критический анализ публикаций по истории России.
	- формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых для успешной самореализации в обществе (B5)	Использование воспитательного потенциала предмета для формирования равнодушного отношения к вопросам развития гражданского общества посредством включения в социально-значимую, в том числе волонтерскую (добровольческую) деятельность, а также посредством исследовательских и творческих заданий соответствующего профиля (в рамках учебных заданий, самостоятельной работы и др.).
	- формирование неприятия деструктивных идеологий (B6) ; - профилактика экстремизма и девиантного поведения (B7)	1. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования понимания многообразия культур и цивилизаций, их взаимодействия, многовариантности, формирования уважения к уникальности народов, культур, личности посредством тематического акцентирования в содержании предметов и учебных заданий; 2. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования понимания влияния различных аспектов культуры и религии на общественную жизнь и формирование личности; роли нравственности, морали, толерантности в развитии общества посредством тематического акцентирования в содержании предметов и учебных заданий; 3. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования неприятия экстремизма и девиантного поведения посредством тематического акцентирования в содержании предметов и специализированных учебных заданий.
Физическое воспитание	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (B8)	Использование воспитательного потенциала предмета для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризации физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.

Экологическое воспитание	– формирование бережного отношения к природе и окружающей среде (B9)	Использование воспитательного потенциала предмета для: - развитие экологической культуры через учебные задания исследовательского характера, подготовку рефератов, докладов, презентаций, эссе, научно-образовательных проектов экологической направленности; - содействие развитию экологического мышления через изучение последствий влияния человека на окружающую среду.
Культурное и эстетическое воспитание	- воспитание эстетических интересов и потребностей (B10)	Использование воспитательного потенциала предмета для повышения интереса обучающихся к изучению культурного наследия человечества, обогащения общей и речевой культуры через содержание предметов, выполнение учебных заданий, в том числе изучение классической литературы, подготовку творческих и исследовательских проектов, эссе, рефератов, дискуссий по вопросам культуры и др.
Интеллектуальное воспитание	- формирование культуры умственного труда (B11)	Использование воспитательного потенциала предмета для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы.
	- понимание социокультурного и межпредметного контекста развития различных научных областей (B12)	1. Использование воспитательного потенциала предмета. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.
	- способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей (B13)	1. Использование воспитательного потенциала предмета. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.

3 Оценка освоения курса учебной дисциплины

Структура фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура».

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

3.1 Оценочные средства для входного контроля

Входной контроль осуществляется на первом занятии в форме коллективной беседы, в ходе которой выясняется уровень знаний студентов.

Типовой тест для входного контроля.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- А) Активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- Б) Отказ от вредных привычек
- В) Активизация резервных возможностей человека
- Г) Типичные формы повседневной жизни

3. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- А) Рациональное питание
- Б) Физическая активность
- В) Психический комфорт
- Г) Все перечисленное верно

4. Ограничение физической нагрузки приводит:

- А) К повышению умственной работоспособности
- Б) К снижению умственной работоспособности
- В) К снижению травматизма
- Г) К повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

5. Что такое гиподинамия?

- А) Отказ от занятия спортом
- Б) Занятия в группах здоровья
- В) Малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- Г) Отказ от занятий физической культурой

6. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- А) Общая, специальная
- Б) Скоростно-силовая
- В) Силовая, скоростная
- Г) Все перечисленное верно

7. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- А) Общая, специальная
- Б) Скоростно-силовая
- В) Силовая, скоростная
- Г) Все перечисленное верно

8. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:

- А) Смена деятельности
- Б) Водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- В) Режим дня, сон, рациональное питание
- Г) Все перечисленное верно

9. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- А) Постоянность
- Б) Деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- В) Регулярность занятий
- Г) Профессиональная деятельность

10. Что такое спорт?

- А) Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Б) Деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- В) Организованный процесс физического воспитания
- Г) Профессиональная деятельность

11. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- А) 3-5 минут
- Б) В зависимости от предполагаемой нагрузки
- В) 20 минут
- Г) 30 минут

12. Физическая культура и спорт представляют собой:

- А) Рациональные бытовые движения
- Б) Накопление трудового опыта
- В) Всестороннее, гармоничное развитие личности
- Г) Личная и общественная гигиена

13. В настоящее время атлетами называют:

- А) Соревнующихся в силе и ловкости
- Б) Физически развитых, сильных людей
- В) Тех, кто быстро бегают
- Г) Победителей олимпиад

14. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- А) Высокий старт
- Б) Старт с опорой на одну руку
- В) Низкий старт
- Г) По желанию

15. При беге на длинные дистанции применяют:

- А) Высокий старт
- Б) Низкий старт
- В) Старт с опорой на левую руку
- Г) По желанию

16. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- А) Двигательные умения
- Б) Физическое воспитание
- В) Профилактика
- Г) Самообразование

17. Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

- А) Тонусом
- Б) физическими упражнениями
- В) Акробатикой
- Г) Гипокинезией

18. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

- А) Профилактика
- Б) Аутотренинг
- В) Самовоспитание
- Г) Гибкость

19. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

- А) Тренированность
- Б) Быстрота
- В) Гибкость
- Г) Спортивная форма

20. Воспитание самого себя - это:

- А) Гиподинамия
- Б) Тренировки
- В) Самонаблюдение
- Г) Самовоспитание

21. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

- А) Быстрота
- Б) Тренированность
- В) Сила
- Г) Гибкость

22. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

- А) Быстрота
- Б) Выносливость
- В) Тренированность
- Г) Самооценка

23. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

- А) Закаливание
- Б) Тренировка
- В) Бег
- Г) Медитация

24. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- А) Национальностью

- Б) Характерными особенностями вида спорта
- В) Мнением спортсмена
- Г) Зависит от погоды

25. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- А) Дисциплина
- Б) Строгое выполнение установленных норм и правил
- В) Проверка снаряжения и снарядов
- Г) Все перечисленное верно

26. Факторами закаливания называют...

- А) Воздух
- Б) Солнце
- В) Вода
- Г) Все перечисленное верно

27. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

- А) Реабилитация
- Б) Вработывание
- В) Разминка
- Г) Профилактика

28. Соревнования направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

- А) Конкурс красоты
- Б) гимнастика
- В) спорт высших достижений
- Г) Парусная регата

29. Подготовка организма к предстоящей работе называется:

- А) Разминка
- Б) Профилактика
- В) Гибкость
- Г) Саморегуляция

30. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) Малоподвижный образ жизни
- Б) Слабость мышц спины
- В) Привычка носить сумку на одном плече;

Г) Долгое пребывание в положении сидя за партой.

Критерии оценки тестового задания:

Процент выполнения задания / Отметка

80-100% - отлично

50-79% - хорошо

30-49% - удовлетворительно

менее 29% - неудовлетворительно

За правильный ответ выставляется 1 балл.

За неправильный ответ выставляется 0 баллов. Время выполнения теста- 45 минут.

Ответы на тестовое задание:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	Г	Б	В	Г	Г	Г	А	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	В	Б	В	А	Г	Б	А	Б	Г
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Г	Б	А	Б	Г	Г	А	В	А	Б

3.2 Оценочные средства для текущего контроля

Типовые тесты и практические работы для текущего контроля

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 5. Виды спорта Легкая атлетика

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.
4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

Тема 6. Лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта.
2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
4. Классификация лыжных ходов.
5. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
7. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
8. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.

9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
11. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Тема 7. Волейбол

1. История развития волейбола в России.
2. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
5. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

3.3 Оценочные средства для промежуточного контроля.

Юноши

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5

Девушки

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
– Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
– Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
– Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
– Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
– Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
– Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
– Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
– Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
– Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

3.4 Оценочные средства для контроля остаточных знаний

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6