

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(КОМПЛЕКТЫ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
по учебной дисциплине

ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов
укрупненных групп профессий и специальностей

УГПС 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты.

на базе основного общего образования

по специальностям
51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

г. Москва 2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) для укрупненных групп профессий и специальностей УГПС 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты: 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО..... | 33 |
| 2. Фонды оценочных средств | 35 |

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины Физическая культура (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 02. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 02. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 03. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 04. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР 05. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 06. способность к построению индивидуальной образовательной траектории—самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 07. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 08. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР 09. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 10. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;8

ЛР 11. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности

перед Родиной;

ЛР 12. готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные результаты отражают:

МР 01. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 02. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 03. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 05. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 06. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРБ 01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПРБ 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРБ 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ 05. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2. Фонды оценочных средств по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

| № раздела, темы | Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК) | Варианты междисциплинарных заданий |
|--|--|---|
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | Выполните тестовое задание. Общие рекомендации по выполнению тестового задания: – Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. – Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю. |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | 1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: а. ловкостью б. гибкостью в. силовой выносливостью 2. Плоскостопие приводит к: а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | в. потере подвижности 3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | 4. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы в. лучезапястный, локтевой суставы 5. К спортивным играм относится: а. гандбол б. лапта |

| | | |
|--|--|--|
| здоровья | | <ul style="list-style-type: none"> в. салочки 6. Динамическая сила необходима при: <ul style="list-style-type: none"> а. толкании ядра б. гимнастике в. беге 7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: <ul style="list-style-type: none"> а. 5 м б. 7м в. 6,25 м 8. Наиболее опасным для жизни является перелом. <ul style="list-style-type: none"> а. открытый б. закрытый с вывихом в. закрытый 9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать: <ul style="list-style-type: none"> а. пятнадцати дней б. десяти дней в. пяти дней 10. Основным строительным материалом для клеток организма являются: <ul style="list-style-type: none"> а. углеводы б. жиры в. белки 11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: <ul style="list-style-type: none"> а. Древний Египет б. Древний Рим в. Древняя Греция 12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: <ul style="list-style-type: none"> а. стрельба б. баскетбол в. бег 13. Мужчины не принимают участие в: <ul style="list-style-type: none"> а. керлинге б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике 14. Самым опасным кровотоком является: а. артериальное <ul style="list-style-type: none"> б. венозное в. капиллярное 15. Вид спорта, который не является олимпийским – это: |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>а. хоккей с мячом б. сноуборд в. керлинг</p> <p>16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких б. памяти в. зрение</p> <p>17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол</p> <p>18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он: а. засчитывается б. не засчитывается в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке</p> <p>19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является: а. гимнастика б. керлинг в. бокс</p> <p>20. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах б. калориях в. углеводах</p> |
|--|--|--|

Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

| | | |
|--|--|---|
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | <p>Выполните тестовое задание. Общие рекомендации по выполнению тестового задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. – Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю. <p>1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: а. быстротой б. гибкостью в. силовой выносливостью</p> <p>2. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких б. памяти в. зрения</p> <p>3. Если во время игры в волейбол мяч попадает</p> |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | |

| | | |
|--|--|---|
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | в линию, то: а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. пере подача мяча 4. При переломе голени шину фиксируют на: а. голеностопе, коленном суставе |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | б. бедре, стопе, голени в. голени 5. К подвижным играм относятся: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол 6. Скоростная выносливость необходимая на занятиях: а. боксом б. стайерским бегом в. баскетболом 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плесида б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км б. 20км в. 12 км |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах б. калориях в. углеводах |
| Тема 2.7 Основная гимнастика | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | 11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г.до н.э. б. 876 г..до н.э. в. 976 г. до н.э. |
| Тема 2.8 Футбол | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | 12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс б. гимнастика в. керлинг |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика | ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05 | 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется: |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| <p>Тема 2.10 Плавание</p> | <p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05</p> | <p>а. батут б. гимнастика в. керлинг 14. Под физической культурой понимается: а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений 15. Кровь возвращается к сердцу по: а. артериям б. капиллярам в. венам 16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу 17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин 18. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м б. 600 м в. 300 м 19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г б. 700 г в. 800 г 20. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см б. 220 см в. 263 см</p> |
| | | |

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|---|-----|-----------------------|------|------|------------------|-------|------|
| | | II год обучения | | | III год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| | Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| | Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| | Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| | Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| | Д | 1,05 | 1,0 | 90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| | Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| | Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| | Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | | | | |
|--|---|----|------|----|----|----|------|
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 | 25 | 27 | 30 |
| | Д | 21 | 21,5 | 23 | 20 | 21 | 21,5 |

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной
медицинской группы**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|--|-----|-----------------------|------|-------|------------------|------|-------|
| | | II год обучения | | | III год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 | 13,5 | 14,3 | 15,10 |
| | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| | Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1,25 | 1,20 | 1,10 |
| | Д | 1,0 | 90 | 80 | 1,10 | 1,05 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | Д | 13 | 11 | 10 | 18 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 | 35 | 30 | 20 |
| | Д | 8 | 6 | 5 | 11 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| | Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| | Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|---|------|----|----|----|------|----|
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 30 | 32 | 35 | 27 | 30 | 32 |
| | Д | 21,5 | 23 | 25 | 21 | 21,5 | 23 |