

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 06.12.2024 16:04:20
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение к
ППССЗ по специальности
38.02.01 Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

2024

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
3. Оценка освоения учебной дисциплины:
 - 3.1 Формы и методы оценивания.
 - 3.2 Кодификатор оценочных средств.
 1. Задания для оценки освоения дисциплины.

1. Паспорт фонда контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

следующими знаниями, умениями, которые формируют профессиональные компетенции, и общими компетенциями, а так-же личностными результатами осваиваемыми в рамках программы воспитания:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих, профессиональных компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 02, ОК 03, ОК06 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	- владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений);	Текущий контроль в виде оценки выполнения практических заданий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОК 02, ОК 03, ОК06 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	- знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России; - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России;	Текущий контроль в виде оценки выполнения практических заданий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.
З2 - основы здорового образа жизни ОК 02, ОК 03, ОК06 ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24	- знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знание основных положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма; - знать, как применять освоенные навыки на занятиях по физической культуре.	Текущий контроль в виде оценки выполнения практических заданий, выполнение самостоятельных работ; промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1 Формы и методы контроля.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов в рамках программы воспитания.

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)
3-8 семестр**

Элемент УД	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые Л,П,М,ЛР	Формы контроля	Проверяемые Л,П,М,ЛР	Форма контроля	Проверяемые Л,П,М,ЛР
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			<i>Письменный опрос (ПО)</i>	<i>У1, 31,32, ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>	<i>Дифференцированный зачет (ДЗ)</i>	<i>У1, 31,32, ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<i>Устный опрос (УО) Самостоятельная работа (СР)</i>	<i>31,ОК02, ЛР24</i>				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			<i>Выполнение контрольных упражнений согласно контрольным нормативам (КУ)</i>	<i>У1, 31,32, ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<i>Выполнение контрольного упражнения согласно контрольным нормативам (КУ) Самостоятельная работа (СР)</i>	<i>У1, 31,32, ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>				
Тема 2.2	<i>Выполнение</i>	<i>У1, 31,32,</i>				

Легкая атлетика	<i>контрольного упражнения согласно контрольным нормативам (КУ) Самостоятельная работа (СР)</i>	<i>ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>				
Тема 2.3 Спортивные игры (Волейбол)	<i>Выполнение контрольного упражнения согласно контрольным нормативам (КУ) Самостоятельная работа (СР)</i>	<i>У1, 31,32, ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>				
Тема 2.3 Спортивные игры (Баскетбол)	<i>Выполнение контрольного упражнения согласно контрольным нормативам (КУ) Самостоятельная работа (СР)</i>	<i>У1, 31,32, ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>				
Тема 2.3 Спортивные игры (Футбол)	<i>Выполнение контрольного упражнения согласно контрольным нормативам (КУ)</i>	<i>У1, 31,32, ОК02,ОК03, ОК06 ,ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР24</i>				

	<i>Самостоятельн ая работа (СР)</i>					
--	---	--	--	--	--	--

Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Устный опрос	УО
Выполнение контрольного упражнения согласно контрольным нормативам	КУ
Практическая работа № n	ПР № n
Тестирование	Т
Контрольная работа № n	КР № n
Задания для самостоятельной работы - реферат; - доклад; - сообщение; - ЭССЕ.	СР
Разноуровневые задачи и задания (расчётные, графические)	РЗЗ
Рабочая тетрадь	РТ
Проект	П
Деловая игра	ДИ
Кейс-задача	КЗ
Зачёт	З
Дифференцированный зачёт	ДЗ
Экзамен	Э

4.Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Задания для текущей аттестации

Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры

личности

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Вопросы для устных опросов:

1. Определение физической культуры
2. Физическая культура как часть культуры общества и человека
3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
4. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации
5. Раскрыть понятие «здоровье»
6. Раскрыть понятие физическое здоровье
7. Раскрыть понятие психическое здоровье
8. Раскрыть понятие социальное здоровье
9. Раскрыть понятие понятие «психосоматические заболевания»
10. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие
11. Влияние двигательной активности на здоровье.
12. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.
13. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека
14. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья

Контролируемые компетенции:

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется обучающемуся, если
 - студент обнаруживает усвоение всего объема программного материала;
 - выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
 - не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала.
- «4» балла выставляется обучающемуся, если
 - студент знает весь изученный материал;
 - отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;
 - в устных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя.
- «3» балла выставляется обучающемуся, если
 - студент обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднение при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя,
 - предпочитает отвечать на вопросы, воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы,

Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)

1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.
4. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).
5. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения
7. История развития гимнастики, как вида спорта
8. Выдающиеся спортсмены-победители Олимпийских игр в мире спортивной гимнастики
9. Выдающиеся спортсмены современной России в мире спортивной гимнастики
10. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.
11. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств

12. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
13. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. П.)
14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
15. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
16. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
17. Волейбол в системе физического воспитания (правила игры, техника выполнения элементов)
18. Волейбол в системе физического воспитания. История развития.
19. Баскетбол в системе физического воспитания (правила игры, техника выполнения элементов).
20. Баскетбол в системе физического воспитания. История развития.
21. Футбол в системе физического воспитания (правила игры, техника выполнения элементов).
22. Футбол в системе физического воспитания. История развития.
23. История развития Олимпийских игр
24. История развития олимпийского движения в России
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
26. Виды физических нагрузок, их интенсивность
27. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
29. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
30. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

Контролируемые компетенции:

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Критерии оценки:

«5» баллов выставляется обучающемуся, если:

- План соответствует теме реферата;
- Содержание соответствует теме и плану реферата;
- Полностью раскрыты основные понятия, проблемы, поднятые по теме реферата;

- Обоснованность способов и методов работы с материалом;
- Присутствует умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
- Наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

«4»балла выставляется обучающемуся, если отсутствует один из пунктов:

- отсутствуют структурные элементы в реферате
- тема не соответствует содержанию

«3»балла выставляется обучающемуся, если отсутствуют структурные элементы в реферате, тема не соответствует содержанию, отсутствует навык обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Перечень вопросов (задач) для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме сдачи контрольных нормативов дифференцированного зачета (3,5,7 семестр).

Включает в себя:

1. Челночный бег 4*4 м. Контрольное упражнение предполагает преодоление дистанции на время. То есть от старта требуется добежать до отметки, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и пробежать необходимое количество отрезков до финиша. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.
2. Челночный бег 3*10. Контрольное упражнение предполагает преодоление дистанции на время. То есть от старта требуется добежать до отметки, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и пробежать необходимое количество отрезков до финиша. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.
3. Челночный бег 10*10 м. Контрольное упражнение предполагает преодоление дистанции на время. То есть от старта требуется добежать до отметки, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и пробежать необходимое количество отрезков до финиша. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.
4. Бег 100м является одной из спринтерских дистанций в легкой атлетике. Задачей студента, выполняющего бег на 100 метров, является пробегание этой дистанции за минимальный промежуток времени.
5. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места- одно из контрольных упражнений в дисциплине «физическая культура», по результатам выполнения которого производится оценка уровня развития скоростно-силовых качеств студента. Прыжок с места производится отталкиванием одновременно двумя ногами с места, после чего выполняется прыжок, и после контакта с землей, прыгун должен выпрямиться и покинуть зону приземления. Цель данного упражнения – преодолеть максимальную дистанцию. Замеры выполняются от линии прыжка до точки приземления. В качестве точки приземления считают ближайшее место, которого коснулся прыгун любой частью тела. На выполнение дается 3 попытки.
6. Кроссовый бег. является одной из дисциплин в беге на длинные дистанции. В данной дисциплине необходимо как можно быстрее пробежать отрезок равный 5

километрам. Организация забега предполагает массовый старт участников. Основным качеством, отвечающим за успешность похождения длинных дистанций является выносливость.

7. Передача верхом. Контрольное упражнение из раздела «волейбол», включает в себя верхние передачи над головой. Оценивается техника выполнения: стойка, высота ведения мяча, отсутствие потерь мяча во время выполнения упражнения. На выполнение дается 3 попытки.
8. Передача низом. Контрольное упражнение из раздела «волейбол», включает в себя нижние передачи над головой. Оценивается техника выполнения: стойка, высота ведения мяча, отсутствие потерь мяча во время выполнения упражнения. На выполнение дается 3 попытки.
9. Нижняя подача. Контрольное упражнение из раздела «волейбол», включает в себя нижние подачи через сетку. Оценивается техника выполнения. Задача: перебросить мяч через сетку в зону соперников из-за лицевой линии. На выполнение дается 5 попыток.
10. Верхняя подача. Контрольное упражнение из раздела «волейбол», включает в себя верхние подачи через сетку. Оценивается техника выполнения. Задача: перебросить мяч через сетку в зону соперников из-за лицевой линии. На выполнение дается 5 попыток.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме сдачи контрольных нормативов дифференцированного зачета (4,6,8 семестр). Включает в себя:

11. Челночный бег 10*10 м. Контрольное упражнение предполагает преодоление дистанции на время. То есть от старта требуется добежать до отметки, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и пробежать необходимое количество отрезков до финиша. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.
12. Бег 100м является одной из спринтерских дистанций в легкой атлетике. На данный момент бег на 100 метров входит в программу Олимпийских игр, также забеги на 100 м включаются и в чемпионаты мира по легкой атлетике. Задачей атлета, выполняющего бег на 100 метров, является пробегание этой дистанции за минимальный промежуток времени.

13. Кроссовый бег. является одной из дисциплин в беге на длинные дистанции. В данной дисциплине необходимо как можно быстрее пробежать отрезок равный 5 километрам. Организация забега предполагает массовый старт участников. Основным качеством, отвечающим за успешность похождения длинных дистанций является выносливость.
14. Отжимания. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) является одним из базовых физических упражнений, выполняемое из исходного положения «упор лежа» и представляющее собой опускание – поднятие тела с помощью сгибания рук в локтевых суставах. При выполнении отжиманий задействуются такие мышцы как: большая грудная мышца, трицепс плеча, передние пучки дельтовидной мышцы. Данные мышцы учувствуют в выполнении движения по сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа. В статике (т.е. для удержания положения упора лежа) учувствует еще большее количество мышечных групп: задняя и передняя дельтовидная, передняя зубчатая, прямая мышца пресса, прямая мышца бедра, медиальная мышца бедра, большая ягодичная, промежуточная широкая мышца бедра, икроножная мышца бедра.
15. Подтягивания. Подтягивания в висе на перекладине представляет собой одно из базовых физических упражнений в системе ОФП. Упражнение предполагает подтягивание туловища к перекладине из положения виса для юношей и на низкой перекладине с опорой ногами на полу для девушек. Основными мышечными группами, участвующими в подтягивании туловища к перекладине являются: широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, двуглавая мышца плеча (бицепс).
16. Пресс за 1 мин. Наклон вперед из положения лежа- комплексное силовое упражнение, включающее в работу прямую мышцу пресса, прямую мышцу бедра и мышцы разгибатели поясницы и др. Контрольное упражнение наклон вперед из положения лежа, ноги согнуты под 45 градусов. Руки сцеплены за головой. Из этого положения необходимо наклонить туловище вперед, коснуться локтями бедер, после чего прийти в исходное положение. Условием выполнения упражнения является его выполнение в течении 1 минуты. За это время нужно сделать максимальное количество повторений движения.
17. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Прыжки через скакалку на время, представляют собой одно из упражнений используемых для оценки скоростной выносливости. Студенту необходимо в заданный промежуток времени совершить как можно больше прыжков через скакалку, используя

существующие техники выполнения данного упражнения. Выполнение упражнения начинается по команде преподавателя и заканчивается, когда выходит отведенное время.

18. Приседания за 1 минуту. Приседания на время (за 1 минуту) физическое упражнение, по результатам которого оценивается развитие скоростно-силовой выносливости у студента. Выполнение упражнения предполагает, что студент выполнит максимальное количество приседаний, не выходя за рамки техники выполнения движения, за 1 минуту. Выполнение упражнения начинается по команде преподавателя и заканчивается, когда преподаватель дает команду «стоп» по окончании 1 минуты засеченного времени.
19. Броски с места 2-3-хочковые. Контрольное упражнение из раздела «баскетбол». Броски совершаются с 2-х (2 курс), с 3-х очковой линии (3 курс-4). Выполняется пять бросков. Оцениваются попадание мяча в баскетбольную корзину.
20. Броски боковые 3+3. Контрольное упражнение из раздела «баскетбол». Выполняется ведение мяча, два шага, бросок из под кольца сбоку. Оценивается техника выполнения, отсутствие ошибок (пробежки, двойное ведение), попадание мяча в корзину. На выполнение дается 3 попытки.
21. Ведение мяча, удар по воротам. Контрольное упражнение из раздела «футбол». Выполняется ведение мяча (поочередно правой и левой ногой с обводкой конусов с последующим ударом по воротам. Оценивается техника выполнения, отсутствие ошибок (потеря мяча, точность ведения, попадание в ворота). На выполнение дается три попытки.

Контролируемые компетенции:

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том

числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется обучающемуся, если результат соответствует данной оценке согласно таблице контрольных нормативов по физической культуре № 1
- «4» балла выставляется обучающемуся, если результат соответствует данной оценке согласно таблице контрольных нормативов по физической культуре № 1
- «3» балла выставляется обучающемуся, если результат соответствует данной оценке согласно таблице контрольных нормативов по физической культуре № 1

5. Таблица контрольных нормативов по физической культуре (на базе 9 классов)

Таблица № 1

№ n/n	Вид упражнений	1 КУРС			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
I. Лёгкая атлетика.													
1	Бег 100 М Юн Дев	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,7	14,2	14,0	13,5
		18.0	17.5	16.5	17.5	16.5	16.2	17.0	16.5	16.2	16.5	16.2	16.0
2	Бег 4*4 М Юн Дев	7.8	7.5	7.3	7.4	7.2	7.0						
		8.8	8.5	8.3	8.4	8.2	8.0						
3	Бег 10*10 М Юн Дев	29.0	28.0	27.0	29.0	28.0	27.0	28.0	27.0	26.0	28.0	27.0	26.0
		35.0	34.0	33.0	35.0	34.0	33.0	34.0	33.0	32.0	34.0	33.0	32.0
4	Кроссовый бег	Без учета времени											
5	Прыжки в длину с места Юн Дев	2.05	2.25	2.35	2.05	2.25	2.35	2.05	2.25	2.35	2.05	2.25	2.35
		1.45	1.65	1.80	1.45	1.65	1.80	1.45	1.65	1.80	1.45	1.65	1.80
II ОФП													
6	Подтягивание Юн												
		8	10	12	9	11	13	10	12	14	11	13	15
7	Поднимание тулов. Юн Дев	35	40	50	35	40	50	35	40	50	35	40	50
		27	32	37	27	32	37	27	32	37	27	32	37
8	Отжимания от пола Юн Дев	20	30	40	20	30	40	20	30	40	20	30	40
		8	10	12	8	10	12	8	10	12	8	10	12
9	Приседание за 1 мин. Юн	40	45	50	40	45	50	40	45	50	40	45	50

		Дев	45	50	55	45	50	55	45	50	55	45	50	55
10	Пресс за 1 мин.	Юн	30	35	40	30	35	40	30	35	40	30	35	40
		Дев	45	50	55	45	50	55	45	50	55	45	50	55
11	Скакалка в 1 мин.	Юн	70	80	90	70	80	90	70	80	90	70	80	90
		Дев	80	90	100	80	90	100	80	90	100	80	90	100
12	Челнок 3*10	Юн	8.3	8	7.3	8.3	8	7.3	8.3	8	7.3	8.3	8	7.3
		Дев	9.8	9.4	8.4	9.8	9.4	8.4	9.8	9.4	8.4	9.8	9.4	8.4
№ п/п	Вид упражнений	1 КУРС			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС			
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
II. Волейбол.														
1	Передачи верхом	Юн	15	20	25	15	20	25						
		Дев	10	15	20	10	15	20						
2	Передачи верхом	Юн							20	25	30	20	25	30
		Дев							10	15	20	10	15	20
3	Передачи низом	Юн	15	20	25	15	20	25						
		Дев	10	15	20	10	15	20						
4	Передачи низом	Юн							20	25	30	20	25	30
		Дев							10	15	20	10	15	20
5	Подача низом (5 раз)	Юн				1	2	3	1	2	3			
		Дев				1	2	3	1	2	3			
6	Подача верхом (5 раз)	Юн							1	2	3	1	2	3
		Дев							1	2	3	1	2	3
7	Передачи в парах (через сетку)	Юн	30	35	40	30	35	40						
		Дев	15	25	30	15	25	30						
III. Баскетбол.														
1	Броски с места (2-х очковые) из 5 раз	Юн	1	2	3	1	2	3						
		Дев	1	2	3	1	2	3						
2	Броски с места (3-х очковые) из 10 раз	Юн							1	2	3	1	2	3
		Дев							1	2	3	1	2	3
3	Боковые броски (два шага бросок) 3+3	Юн												
		Дев												
IV. Футбол.														
	Ведение мяча, удар по воротам		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

