


Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация  
«Столичный бизнес колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по МР  
 Н.Е. Губина  
« 22 » февраля 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	<u>СО.01.12 Физическая культура</u>
Специальность	<u>40.02.02 Правоохранительная деятельность</u>
Квалификация выпускника	<u>юрист</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок обучения	<u>3 года 6 месяцев на базе основного общего образования</u>

Йошкар-Ола  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
Приложение к РПУД .....	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам основной образовательной программы и разработана в соответствии с ФГОС СОО, ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## 1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися должны быть сформированы:

Код ПК, ОК	Общие результаты <sup>1</sup>	Дисциплинарные результаты <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) для базового уровня обучения

	<p>формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи,</li> </ul>	<p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
--	--	---

	<p>предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	другого человека;	
ОК Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	08. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <b>В части физического воспитания:</b> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b> <b>а) самоорганизация:</b> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы,

		быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются **личностные результаты:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. 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.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения: очная

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>126</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	78
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>48</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	



**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 1.2.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 1.4.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12

<b>2.2. Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.2. Основная гимнастика</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 2.2. Акробатика</b>	<b>Практическое занятие</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов.	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 2.2. Аэробика</b>	<b>Практическое занятие</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>2.3. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</p>		ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 2.3. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>		ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 2.4.</b> Лёгкая атлетика	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
	<p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))).</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>48</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>126</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Наименование специально оборудованного учебного кабинета	Оснащенность специально оборудованного учебного кабинета
Малый спортивный зал №2	Татами (борцовские ковры), зеркала, боксерская груша, скамейка; напольное покрытие (татами "Ласточкин хвост") (ЛХ2 Россия 4,0 см, EVA, красно-синий, размером 1x1 м); спортивный тренировочный инвентарь - короткий шест (Дзё, белый, японский дуб, 127 см, 2,4 см) для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь (танто, 29 см, белый Selection, дуб) для занятий айкидо и карате; спортивный тренировочный инвентарь (макивара прямоугольная тяжёлая (Л32ТП, 35x50x8 см, 2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент)); спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20x44 см., 360 гр., иск.кожа); тренировочный инвентарь - мешок боксёрский жесткий с кольцом для занятий карате (М41И, 30x120, 55 кг); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan
Малый спортивный зал №1	Татами (борцовские ковры), зеркала, скамейки; спортивный тренировочный инвентарь - стандартный боккен из японского дуба для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь основной фехтовальный для занятий кендо (Синай); напольное покрытие (татами "Ласточкин хвост") (ЛХ2 Россия 4,0 см, EVA, красно-синий, размером 1x1 м); спортивный тренировочный инвентарь - короткий шест (Дзё, белый, японский дуб, 127 см, 2,4 см) для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь (Шото, вакидзаси) для занятий по кендо и айкидо (белый Selection, с цубой, дуб); спортивный тренировочный инвентарь (макивара прямоугольная тяжёлая (Л32ТП, 35x50x8 см, 2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент)); спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20x44 см., 360 гр., иск.кожа); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan; комплект для отработки ударов; мешок боксёрский комбинированный с кольцом.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основная литература

Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2023. – 272 с.

##### 3.2.2. Дополнительная литература

Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Текст : электронный.

Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1 - 1.4 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	Контрольные упражнения Тестовые задания Доклад/Реферат Дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1 - 1.4 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1 - 1.4 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

СО.01.12 Физическая культура

---

Специальность

40.02.02 Правоохранительная деятельность

---

Йошкар-Ола  
2023 г.

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций обучающихся по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, по дисциплине «*Физическая культура*».

ФОС составлен на основе *ФГОС СОО/ ФГОС СПО*, рабочей программы дисциплины «*Физическая культура*».

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме дифференцированного зачета.

### 1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

ФОС позволяет оценить результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с требованиями рабочей программы.

Код ПК, ОК	Общие результаты <sup>3</sup>	Дисциплинарные результаты <sup>4</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

<sup>3</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>4</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) для базового уровня обучения

	<p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности</p>

<p>коллективе и команде</p>	<p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для укрепления здоровья в процессе</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b></p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</p>

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	---	---

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются **личностные результаты:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том

числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. 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.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### 1.3 Виды контроля и методы оценки

#### Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Наименование тем	Виды и методы оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые компетенции, личностные результаты	Методы оценки	Проверяемые компетенции, умения, знания
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 1.2.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
<b>Тема 1.3.</b>	Доклад,	ОК 01, ОК 04,	Дифференцирован-	ОК 01, ОК 04,

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Реферат	ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	ный зачет	ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Контрольные упражнения, Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.2. Основная гимнастика	Контрольные упражнения, Тестовые задания, Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.2. Акробатика	Контрольные упражнения, Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.2. Аэробика	Контрольные упражнения, Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.3. Футбол	Контрольные упражнения, Тестовые задания, Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.3. Баскетбол	Контрольные упражнения, Тестовые задания, Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.3. Волейбол	Контрольные упражнения,	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Тестовые задания, Доклад, Реферат	ЛР 1-9, 11-12		ЛР 1-9, 11-12
Тема 2.4. Лёгкая атлетика	Контрольные упражнения, Тестовые задания, Доклад, Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12	Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-9, 11-12



## 2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 2.1. Перечень контрольных упражнений

#### Основная гимнастика Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

##### Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и повороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

##### Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

##### Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

##### Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

#### Акробатика Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

##### Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).

2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переверот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

#### Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переверота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

### **Аэробика**

#### **Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»**

Контрольное упражнение. «**Приставной шаг**».

Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.

Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «**Двойной скрестный шаг**»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону и приставного шага в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.

Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

#### **«Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»**

Контрольное упражнение «**Прыжок вперед**».

Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую -

назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).

Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. **«Прыжки со сменой положения ног».**

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).

Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

#### **«Ритмичность вращательных движений»**

Контрольное упражнение **«Скрестный поворот».**

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на  $360^{\circ}$ , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на  $360^{\circ}$ . При выполнении скрестного поворота на  $180^{\circ}$  шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на  $360^{\circ}$  шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на  $360^{\circ}$  приставляется опорная нога.

Контрольное упражнение. **«Повороты прыжками».**

Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на  $360^{\circ}$  (каждый поворот на  $90^{\circ}$ ), затем влево.

Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

#### **«Ритмичность статодинамических упражнений»**

Контрольное упражнение **«Упор присев - упор лежа».**

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.

Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение **«Ритм телодвижений».**

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

#### **«Ритмичность коллективных действий»**

Контрольное упражнение **«Ритмичность согласованных движений».**

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на  $90^{\circ}$  в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на  $180^{\circ}$ ; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.

Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

## Футбол

### Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

## Баскетбол

### Перечень контрольных упражнений

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

## Волейбол

### Перечень контрольных упражнений

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

## Лёгкая атлетика

### Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120

14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

### Критерии оценивания:

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

## 2.2. Тестовые задания

### Основная гимнастика

- Строевые упражнения – это:
  - совместные действия в строю
  - поточные комбинации;
  - сочетания движениями различными частями тела;
  - метания, лазания и т.д.
- Назовите средства в гимнастике:
  - упражнения
  - фитотерапия
  - препараты
  - процедуры
- Команда «Вольно!» относится к:
  - строевым приемам
  - строевым перестроениям
  - строевым передвижениям
  - размыканиям, смыканиям
- Разновидности ходьбы и бега относят к:
  - строевым передвижениям
  - строевым перестроениям
  - строевым приемам
  - смыканиям.
- Движения «змейкой» относят к:
  - строевым передвижениям
  - строевым перестроениям

- В. строевым приемам
  - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
- А. упражнения без предметов
  - Б. упражнения на снарядах
  - В. без предметов и с предметами
  - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
- А. строевые упражнения
  - Б. ОРУ
  - В. прыжки
  - Г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. строевым передвижениям
  - Б. строевым перестроениям
  - В. строевым приемам
  - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
  - Б. упражнения на перекладине
  - В. прыжки и упражнения в балансировании
  - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
  - Б. строгая регламентация действий
  - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
  - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения
  - Б. строевые передвижения;
  - В. строевые приемы
  - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
  - Б. поточные комбинации
  - В. прыжки
  - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
  - Б. воспитание нравственных качеств
  - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
  - Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
  - Б. «Вольно!»
  - В. «Равняйся!»
  - Г. все
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
  - Б. строевым передвижениям
  - В. строевым приемам
  - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
  - Б. упражнения на перекладине
  - В. перестроения
  - Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:
- А. упражнения для различных частей тела
  - Б. упражнения в переползании
  - В. упражнения на кольцах
  - Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделением
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. краткость
  - Б. доступность
  - В. точность
  - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- А. «Отставить!»
  - Б. «Вольно!»
  - В. «Разойдись!»
  - Г. «Стой!»
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
  - Б. лицом к занимающимся, зеркально
  - В. боком к занимающимся
  - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового

характера:

- А. по признаку преимущественного воздействия
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

- А. по периметру
- Б. непрерывно
- В. с перерывом
- Г. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

- А. по 4 и 8 счетов
- Б. по 5 счетов
- В. по 12 счетов
- Г. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

- А. по признаку преимущественного воздействия
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:

- А. по периметру
- Б. непрерывно
- В. с перерывом
- Г. со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

- А. по признаку использования упражнений
- Б. по анатомическому признаку
- В. по признаку методологической значимости
- Г. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

- А. доступный
- Б. проходной
- В. точный



- Г. соревновательный
- 36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
  - А. «Правой – ВОЛЬНО!»
  - Б. сомкнутая стойка
  - В. «Смирно!»
  - Г. исходное положение.

### Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
  - А. 8
  - Б. 10
  - В. 11
  - Г. 9
2. Какова ширина футбольных ворот?
  - А. 7м 30см
  - Б. 7м 32см
  - В. 7м 35см
  - Г. 7м 38см
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
  - А. 9 м
  - Б. 10 м
  - В. 11 м
  - Г. 12 м
4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
  - А. замечание
  - Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
  - А. серединой подъема
  - Б. внутренней частью подъема
  - В. внешней частью подъема
  - Г. внутренней стороной стопы
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
  - А. форвард
  - Б. голкипер
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
  - А. форвард
  - Б. голкипер
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
  - А. замечание
  - Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление
8. К индивидуальным действиям в защите не относятся:
  - А. передача мяча
  - Б. перехват

- В. отбор мяча
- 9. Когда выбрасывается мяч:
  - А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;
  - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
- 10. Что означает слово «аут»?
  - В. ведение мяча ногой
  - Г. удар головой
  - Д. выход мяча за пределы поля
  - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

### **Баскетбол**

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
  - А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
  - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
  - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
  - А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
  - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
  - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
  - А. 4
  - Б. 5
  - В. 6
  - Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
  - А. 9м. х 18м.
  - Б. 14м. х 26м.
  - В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
  - А. 305 см.
  - Б. 260 см.
  - В. 310 см.
  - Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
  - А. 30 сек.
  - Б. 24 сек.
  - В. 20 сек.
7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
  - А. 3 шага
  - Б. 2 шага
  - В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
  - А. 10 сек.
  - Б. 8 сек.
  - В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?
  - А. 2 тайма по 20 минут
  - Б. 4 тайма по 10 минут
  - В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
  - А. 2 очка

- Б. 1 очко
- В. 3 очка
- 11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
  - А. 2
  - Б. 3
  - В. 4
  - Г. 5
- 12.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
  - А. 3 сек.
  - Б. 5 сек.
  - В. 10 сек.

### Волейбол

- 1.Площадка для игры в волейбол делится на ...
  - А. 4 зоны
  - Б. 7 зон
  - В. 6 зон
  - Г. 5 зон
- 2.Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
  - А. необходимы
  - Б. желательны
  - В. не обязательны
- 3.Волейбол состоит из следующих элементов:
  - А. подача, прием, блок
  - Б. подача, пас, прием, блок
  - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
  - Г. подача, прием, нападающий удар
- 4.Укажите верное утверждение:
  - А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
  - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
  - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
- 5.В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
  - А. только без вращения мяча
  - Б. только с вращением мяча
  - В. с вращением и без вращения мяча
- 6.Разбег при прямом нападающем ударе...
  - А. не выполняется
  - Б. выполняется с 2-3 шагов
  - В. выполняется с 4-5 шагов
- 7.Нижний прием подачи используется для:
  - А. приема подачи
  - Б. защитных действий в поле
  - В. вынужденного паса
  - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
  - Д. все ответы верны
- 8.Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
  - А. прием и обработка мяча ладонями
  - Б. присутствие работы ногами
  - В. пас ото лба, а не от груди
  - Г. локти и предплечья расположены параллельно
- 10.В приеме НЕ участвует:

- А. первый темп
- Б. либеро
- В. диагональный
- Г. игроки второго темпа

### Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
  - А. «царица полей»
  - Б. «царица наук»
  - В. «королева спорта»
  - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
  - А. эстафетный бег
  - Б. метание копья
  - В. фристайл
  - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
  - А. только один
  - Б. не больше двух
  - В. не больше трех
  - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
  - А. одна
  - Б. две
  - В. три
  - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
  - А. бег
  - Б. прыжки в длину
  - В. прыжки в высоту
  - Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
  - А. судья на старте
  - Б. бег на короткие дистанции
  - В. бег на длинные дистанции
  - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
  - А. лечь отдохнуть
  - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
  - В. выпить как можно больше воды
  - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
  - А. разбег, отталкивание, полет, приземление
  - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - В. разбег, подпрыгивание, приземление
  - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
  - А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
  - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
  - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

- Г. разбег, апробация прыжка, отгалкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
  - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
  - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
  - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
  - Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
  - Б. в 776 г. до н.э.;
  - В. в I в. н.э.;
  - Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
  - Б. резкий старт
  - В. преждевременный старт
  - Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
- А. ни одного
  - Б. один
  - В. два
  - Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
- А. способы финиширования в спринте
  - Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
  - В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
  - Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
- А. передающий
  - Б. принимающий
  - В. главный тренер команды
  - Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?
- А. обычный
  - Б. сближенный
  - В. растянутый
  - Г. отгалкивающийся

**Критерии оценивания:**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 50-69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.

### 2.3. Примерные темы докладов

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
5. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
6. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
7. Стресс и здоровье.
8. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
9. Оздоровительное воздействие физических упражнений.
10. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
11. Правила личной гигиены.
12. Методические основы закаливания.
13. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
14. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.
15. Оптимальный двигательный режим студента.

#### Критерии оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

- автор представил демонстрационный материал и уверенно в нем ориентировался;
- автор отвечает на уточняющие вопросы аудитории;
- показано владение понятиями и категориями дисциплины;
- выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

- демонстрационный материал использовался в докладе, но есть неточности;
- докладчик смог ответить на 2-3 уточняющих вопроса;
- докладчик уверенно использовал понятия и категории дисциплины;
- выводы докладчика не полностью отражают поставленные цели.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

- доклад зачитывается (докладчик затрудняется воспроизвести информацию самостоятельно);
  - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен с ошибками по содержанию темы доклада;
  - докладчик не может ответить на 1 и более уточняющих вопроса аудитории;
  - выводы представлены, но не отражают поставленные цели и содержание работы.
- Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:  
Не соответствует критериям оценки удовлетворительно.

### 2.4. Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.

14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.

**Критерии оценивания:**

Шкала оценивания:

Реферат оценивается по 100-балльной шкале.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста. Максимальная оценка – 20 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с историческими источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.	– круг, полнота использования исторических источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-

	ресурсов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу;</li> <li>– грамотность и культура изложения;</li> <li>– использование рекомендованного количества исторических источников и литературы;</li> <li>– владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>– соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>– культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов.</li> </ul>
5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>– отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>– литературный стиль.</li> </ul>



### 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-