

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Форма обучения очная

Владивосток 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 г, № 308, примерной образовательной программой.

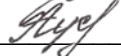
Разработчики:

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 от «18» мая 2023 г.

Председатель ЦМК  Гусакова А.Д.  
*подпись*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	<p>У.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>У.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью.</p> <p>У.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>У.4 Владение физическими упражнениями различной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.</p> <p>У.5 Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>У.6 Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.</p>	<p>3.1 Знание задач, содержание и формы физической культуры.</p> <p>3.2 Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.</p> <p>3.3 Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>3.4 Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>3.5 Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.</p>

	У.7 Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	188
в том числе:	
– практические занятия	188
– самостоятельная работа	
– промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
Тема 1.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	2	ОК 08
	2. Бег на короткие дистанции.	1	
	3. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	4. Специальные беговые упражнения.	1	
	3 Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 1.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	

	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	ОК 08
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Обучение техники лазания по канату.	2	
	5. Упражнения на равновесие.	1	
Тема 2.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>	
Тема 3.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	1	
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	2	
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	2	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	

Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	2	ОК 08
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	3	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>	
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	
	2. Выполнение нижней прямой подачи.	2	
	3. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	2	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	3	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			ОК 08
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
Тема 5.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура.	1	
	2. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	3. Специальные беговые упражнения.	1	
	4. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	



	5. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	ОК 08
Тема 5.2 Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	2	
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
Тема 6.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. 3. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	2	
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
Тема 6.3. Акробатические упражнения	1. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	2. Обучение техники лазания по канату.	2	
	3. Группировки и перекуты.	3	
	4. Обучение технике прыжка через козла.	3	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			

<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 7</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>	
Тема 7.1. Стойки. Перемещения	1. Техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	1	

	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	ОК 08
Тема 7.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	2	
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	
Тема 7.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	2	
	2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
Тема 7.4 Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 7.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Учебная двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
Тема 8.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2. Основные стойки игрока. Перемещения различными способами	1	
Тема 8.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Передачи мяча в парах, тройках, в колоннах на месте и в движении.	1	
Тема 8.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 8.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	2	
	2. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 8.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении.	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Раздел 9</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	

Тема 9.1 Ходьба, бег	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения с различной направленностью.	2	ОК 08
	2. Бег на средние и длинные дистанции.	2	
	3. Бег 1000, 2000 метров по пересеченной местности без учета времени.	2	
Тема 9.2 Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега.	2	
	2. Тройной прыжок.	2	
Тема 9.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 10.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	ОК 08
Тема 10.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура.	1	
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 10.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 10.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
<b>Раздел 11.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	ОК 08
Тема 11.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
	2. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 11.2.	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Раздел 12.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	ОК 08
Тема 12.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.	1	
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
Тема 12.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 12.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 12.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Штрафной бросок.	2	
Тема 12.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	3	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>188</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений: спортивный зал.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВВГУ укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

##### Основная литература

1. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923>.
2. Федонов, Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>
3. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386> (дата обращения: 04.05.2023).

##### Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930> (дата обращения: 10.05.2023).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 10.05.2023)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 10.05.2023).

##### Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2021).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
3.1 Знание задач, содержания и форм физической культуры.	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Текущий контроль в форме устного опроса в соответствии с практическими заданиями.
3.2 Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.	
3.3 Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	
3.4 Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.	
3.5 Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.	
У.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета в форме контрольно-нормативных требований.
У.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	

заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью.	профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью.	
У.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
У.4 Владение физическими упражнениями различной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.	
У.5 Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
У.6 Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	
У.7 Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Форма обучения очная

Владивосток 2023



Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 г, № 308, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и):

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 от «18» мая 2023 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Гусакова А.Д.  
*подпись*

## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий).

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ОК 08	31	Знание задач, содержания и форм физической культуры.
	32	Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.
	33	Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
	34	Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой.
	35	Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.
	У1	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	У2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
	У3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
	У4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.
	У5	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
	У6	Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.
У7	Уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.	

### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Легкая атлетика</b>				
Ходьба, бег, терренкур	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-15)	Дифференцированный зачет
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.		
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.		
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.		
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
Прыжки	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	п.6.1 п.6.3 п.6.4 п.6.5
	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики		
Метания	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У3	предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
		Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		
		Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	У6	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
		У7		
	<b>Гимнастика</b>			
Строевые упражнения	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п.5.1,	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.	вопросы (11,16-28)  Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет п.6.1 п.6.3 п.6.5
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.		
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.		
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Акробатические упражнения	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		
	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У4	физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
		Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		
		Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	У5	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
		У6		
	У7			
	<b>Баскетбол</b>			
Стойки. Перемещение	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 11, 29-44)	
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.		
		Способность рассказать об оздоровительных системах		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Передачи мяча	33	физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет п.6.2 п.6.4 п.6.6
	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.		
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Ведение мяча Броски мяча	У2	Способность использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.		
	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
Тактические действия				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У4	Способность демонстрировать физические упражнения различной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности.		
	У5	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	У6	Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
	У7	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		
<b>Волейбол</b>				
Стойки и перемещения	31	Способность рассказать о задачах, содержании и формах физической культуры.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 11, 45-61)	
	32	Способность рассказать об оздоровительной направленности видов спорта, дать их характеристики.		
	33	Способность рассказать об оздоровительных системах физического воспитания, объяснить их роль в формировании здорового образа жизни.		
Передачи				



Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Приём мяча	34	Способность рассказать о правилах самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культуры.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет п.6.2 п.6.4
	35	Способность разъяснить методики составления комплексов упражнений различной направленности.		
	У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
		У2		
Подачи мяча	У3	Способность использовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
		У4		
Тактические действия				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У5	Способность демонстрировать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта. активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
		Способность работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.		
	У6	Готовность уважать свой народ, проявлять ответственность перед Родиной и готовность к служению отечеству, его защите.		
У7				

#### 4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по дисциплине оценивается по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

#### Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение, диспут, дискуссия)

**5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**3 балла** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Критерии оценивания письменной работы**

(оценочные средства: реферат)

**5 баллов** - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

**4 балла** - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

**3 балла** – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

**2 балла** - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Критерии оценивания практических заданий.**

**5 баллов** – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в

ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

**4 балла** – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

**3 балла** – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

**2 балла** – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

### Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

## 5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

### 5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Как традиционно называют легкую атлетику.
2. Дайте определение фальстарту.
3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции.
4. Какую спортивную обувь используют спортсмены-бегуны.
5. Какие дистанции относятся к спринту.
6. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега.
7. Какие дистанции относятся к средним дистанциям.
8. Назовите любые легкоатлетические беговые упражнения.
9. Назовите фазы прыжка в длину с разбега.
10. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику.
11. Для чего нужна разминка перед соревнованиями.
12. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям.
13. Дать определение скорости как физическому качеству.
14. Чему равна дистанция марафона.
15. Как называется бег с преодолением препятствий.
16. Что означает слово «гимнастика».
17. Каким физическим качеством должен обладать гимнаст.
18. Страна, в которой зародилась гимнастика.
19. Перечислите упражнение для развития плечевого пояса.
20. Что является главной причиной нарушения осанки.
21. Значение утренней гимнастики.
22. Упражнения на снарядах в какой гимнастике.
23. Упражнения с предметами в какой гимнастике.
24. К какому виду гимнастики относят кувырки.
25. Что такое атлетическая гимнастика.
26. Какой тест позволяет определить силу человека.
27. Что называют акробатической комбинацией.
28. Дать определение физическому качеству гибкости.
29. В каком году был изобретен баскетбол.
30. Какие виды технических приёмов используют в баскетболе.
31. Какие виды передвижений используют в баскетболе.
32. Какой размер баскетбольной площадки.
34. Когда была создана Международная федерация баскетбола.
35. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды.
36. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов и почему.
37. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки.
38. Какой бросок в баскетболе приносит команде одно очко.
40. Дать определение физическому качеству ловкость.
41. Сколько шагов может делать игрок после ведения мяча.
42. Сколько периодов в игре.

43. Сколько времени может владеть команда мячом до того, как произвести бросок по кольцу.
44. Сколько времени отводится на штрафной бросок.
45. Какая страна считается родиной волейбола.
46. Сколько игроков от каждой команды на поле в волейболе.
47. До сколько очков длится партия.
48. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля.
49. В каком направлении совершается переход.
50. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней.
51. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока.
52. В каком году была создана Международная федерация волейбола.
53. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче.
54. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче.
55. В каком году последний раз мужская сборная России по волейболу становилась олимпийским чемпионом.
56. Что означает слово «волейбол».
57. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи.
58. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе.
59. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней.
60. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков.
61. Либеро в волейболе – это кто.

## 6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

### 6.1 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в III семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				11	9	7
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	17	13	10			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	15	13	10	20	18	15
Прыжок в длину с места	195	180	170	230	210	195
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	12	10	8	20	17	15

### 6.2 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в IУ семестре.

Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
------------------------	---------	-------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	16	12	6	12	8	5
Прыжки через скакалку за 1 минуту	140	120	110	130	120	100
Бросок набивного мяча, 1 кг	520	500	450	700	670	600
Челночный бег, 3x10 м	8,4	8,8	9,5	7,3	7,8	8,2

### 6.3 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				12	10	7
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	22	17	13			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	18	15	12	25	20	18
Прыжок в длину с места	210	185	170	240	220	200
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	25	20	17

### 6.4 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в У1 семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	18	15	10	15	10	6
Прыжки через скакалку за 1 минуту	145	130	120	135	120	110
Бросок набивного мяча, 1 кг	550	520	500	750	700	650
Челночный бег, 3x10 м	8,3	8,7	9,3	7,2	7,7	8,0

### 6.5 Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в УII семестре.

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				13	11	8
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	25	20	15			

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	20	18	15	27	25	20
Прыжок в длину с места	210	190	180	245	230	215
Сгибание разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	25	20	17

**6.6** Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета в **УШ семестре.**

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед из положения стоя	18	15	10	15	10	6
Прыжки через скакалку за 1 минуту	145	130	120	135	120	110
Бросок набивного мяча, 1 кг	550	520	500	750	700	650
Челночный бег, 3x10 м	8,3	8,7	9,3	7,2	7,7	8,0