

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиНР
А.В. Лейфа
«26» 06 2021 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Квалификация выпускника – техник
Год набора 2021
Курс 1, 2, 3 Семестр 1, 2, 3, 4, 6
Зачет 1, 3 семестр
Дифференцированный зачет 2, 4, 6 семестр
Практические занятия 152 (акад.час)
Промежуточная аттестация 8 (акад.час)
Общая трудоемкость 160 (акад.час)

Составитель: Голик Н.С.

2021 г

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 07 декабря 2017 г. № 1196

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК дисциплин технического профиля
«01» 05 2021 г., протокол № 6
Председатель ЦМК Нов Н.А. Новомлинцева

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
А.А. Санова
« 22 » 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотеки
О.В. Петрович
« 23 » 06 2021 г.

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности (специальностям) СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки, занятия проводятся в 1, 2, 3, 4, 6 семестрах в объеме 160 академических часов.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

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

Код	Наименование результата обучения
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Основы здорового образа жизни – интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1
Раздел 1	Легкая атлетика		
Интерактивный урок Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	2
	2 Низкий старт: бег по - прямой. Специальная физическая подготовка. (Далее СФП)	2	
	3 Специальные беговые упражнения. Низкий старт: финиширование. СБУ(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i> <i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>		2
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	
	2 Техника высокого старта и стартового ускорения. СБУ,	2	2
	3 СФП. Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		2
Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	2
	2 Метание гранаты с бросковых шагов (скрестный шаг).	2	
	<i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>		
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	
	2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в	2	
	3 кольцо.	2	2,3
	4 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП. Штрафной бросок. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2	
	<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>		
Тема 2.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	
	2 Передача мяча в тройках в движении. Отвлекающие действия игрока.	2	2
	3 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	
	<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>		

		2 курс 4 семестр			
Раздел 3 Волейбол					
Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала			2	
	1	Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача.	2		
	2	Тактическая подготовка игры в волейбол.	2		
	3	Выполнение верхней и нижней передачи на технику.	2		
	4	Обучение верхней, нижней подачи.	2		
	5	Контроль выполнения передач над собой.	2		
	6	Учебная игра.	2		
<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>			2		
Тема 3.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			2	
	1	Прием подачи, нижний прием	2		
	2	Прием подачи, верхний прием	2		
	3	Техника блокирования.	2		
	4	Техника блокирования по номерам	2		
	5	Техника нападающего удара.	2		
	6	Тактика игры в нападении	2		
7	Учебная игра	2			
<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>					
Раздел 4. Легкая атлетика					
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			2,3	
	1	Кроссовая подготовка	2		
	2	Специальные беговые упражнения.	2		
	3	Кросс на средние дистанции.	2		
	4	Кросс на длинные дистанции.	2		
<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 3000м</i>					
3 курс 5 семестр					
Раздел 5. Легкая атлетика					
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции, развитие скорости	Содержание учебного материала			3	
	1	Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2		
	2	Техника бега по дистанции, СБУ	2		
<i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>					
Тема 5.2 Бег на средние	Содержание учебного материала			2	2
	1	Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.	2		

дистанции	2	Кросс. СБУ, СФП.		3
	3	Техника финиширования. СБУ, СФП.		
<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>				
Раздел 6				
Мини - футбол				
Интерактивный урок Тема 6.1 Техника и тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока. СФП	2	2,3
	2	Техника игры в нападении. Квадрат(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	
<i>Рубежный контроль: Удары по воротам на точность попадания.</i>				
Раздел 7				
Баскетбол				
Тема 7.1.Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	2
	2	Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в	2	
	3	кольцо. Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2	
<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>				2,3
Интерактивный урок Тема 7.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения передачи мяча.	2	2,3
	2	Нападение быстрым прорывом	2	
3	Передача мяча в тройках в движении (урок интерактивный – урок ролевой игры)	2		
<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>				
3 курс 6 семестр				
Раздел 8				
Волейбол				
Тема 8.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещения.	2	3
	2	Верхняя и нижняя передача.	2	
	3	Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача	2	
	4	Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	5	Выполнение верхней и нижней передачи на технику	2	
	6	Обучение верхней, нижней подачи(интерактивный урок - урок разборки		
	7	конкретных ситуаций)	2	
	8	Контроль выполнения передач над собой	2	
	Учебная игра	2		
<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>				

Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			
	1	Прием подачи (интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	2
	2	Техника блокирования.	1	
	3	Техника нападающего удара.	1	
	4	Тактика игры в нападении	1	
	5	Прием подачи по номерам	1	
	6	Техника блокирования в зонах.	2	
	7	Техника нападающего удара.	2	
	8	Техника наподдающего удара в номера	2	
	9	Тактика игры в нападении	2	
	10	Учебная игра	2	
<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>				
Раздел 9. Легкая атлетика				
Тема 9.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Кроссовая подготовка	1	3
	2	Специальные беговые упражнения.	1	
	3	Кросс на средние дистанции.	2	
	4	Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.	1	
	5	Кросс. СБУ, СФП.	2	
	Техника финиширования. СБУ, СФП.	1		
<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 3000м</i>				
4 курс 8 семестр				
Раздел 10 Волейбол				
Тема 10.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещения.	2	3
	2	Верхняя и нижняя передача	1	
	3	Подача мяча различными способами.	1	
	4	Учебная игра.	2	
<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>				
Тема 10.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование технических приемов	1	2
	2	Тактические действия при игре в волейбол.	1	
	3	Тактика игры в нападении и защиты.	1	
	4	Командные действия.	1	
	5	Учебная игра	2	
<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>				

Раздел 11 Легкая атлетика			
Тема 11.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Техника бега на длинные дистанции (интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2
			2
	2	Техника бега на длинные дистанции	2
	3	Кроссовая подготовка	2
	4	Кроссовая подготовка	2
	<i>Рубежный контроль: бег 100 м, кросс 2000м</i>		
Интерактивный урок Тема 11.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	1	Техника передачи эстафетной палочки	2
	2	Техника старта на этапах эстафетного бега	
	3	Передача эстафетной палочки в коридоре(ролевая игра)	2
	4	Эстафетный бег 4 по30 м.	
	5	Эстафетный бег с передачей палочки 4 по 60 м.	2
		<i>Рубежный контроль: техника передачи эстафетной палочки в коридоре 10 метров</i>	
	Промежуточная аттестация		8
	Всего:		160

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Тип занятия Методы/формы	Самостоятельная работа	Практические занятия
Ролевая игра		Тема 7.2 Техника и тактика игры в нападении Тема 11.2 Эстафетный бег
Урок разборки конкретных ситуаций	Тема 6.1 Техника и тактика игры	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты Тема 6.1 Техника и тактика игры Тема 8.1 Техника игры в волейбол Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите Тема 11.1 Бег на средние дистанции

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе, учебном кабинете.

Оснащение:

Спортивный комплекс: Специализированная мебель и средства обучения: стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; сетки для переноса малых мячей. Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростометр. Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская. Технические средства обучения: магнитофон.

Учебный кабинет: специализированная мебель и технические средства обучения: учебная мебель, доска, персональные компьютеры.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва :

Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительная литература

"Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем»/ АмГУ, ФСПО; сост. Н. С. Лубянова. – Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2018.- 20 с. Режим доступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные точки, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол.
Усвоенные знания	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Контрольные точки, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол.
- основы здорового образа жизни	
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

ОГСЭ.04. Физическая культура изучается на протяжении 1, 2, 3, 4, 6 семестрах.

Итоговой оценкой по ОГСЭ.04. Физическая культура считать оценку за 6 – ой семестр.

Примерный перечень контрольных точек к зачету /дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
	2	3	4	5	2	3	4	5
1. Легкая атлетика: - бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
2. Баскетбол - техника броска мяча в кольцо; - техника перемещений;; - техника передачи мяча от груди , от пола; - закрепление знаний по правилам игры. - тактика игры в нападении и защите.	<p>5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.</p> <p>Оценка формируется во время игры, на практических занятиях. В процессе игры оценивается знания правил и тактика нападения или защиты.</p>							

4 семестр (дифференцированный зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
	2	3	4	5	2	3	4	5
1. Волейбол - техника перемещений по площадке, выполнение имитаций при приеме мяча ; - техника верхней и нижней передачи;	<p>5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.</p>							
- закрепление знаний по правилам игры.	<p>5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры.</p>							
2. Легкая атлетика:	Ж				М			
оценка	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0

Специальные беговые упражнения	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.
--------------------------------	---

5 семестр (зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
	2	3	4	5	2	3	4	5
1. Легкая атлетика: - бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	120	90	100	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	17	20	18	20	25	30
2. Баскетбол - техника броска мяча в кольцо; - техника перемещений; - техника передачи мяча от груди, от пола; - закрепление знаний по правилам игры; - тактика игры в нападении - тактика игры в защите; - жесты судей.	<p>5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.</p> <p>Оценка формируется во время игры, на практических занятиях. В процессе игры оцениваются знания правил и тактика нападения или защиты.</p>							

6 семестр (дифференцированный зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки
1. Волейбол - техника перемещений по площадке, выполнение имитаций при приеме мяча; - техника верхней и нижней передачи; - техника наподдающего удара с зоны 2 и зоны 4; - техника блокировки; - техника подачи, подача боковая, нижняя, верхняя;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.

- закрепление знаний по правилам игры; - жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры.							
2.Легкая атлетика:	Ж				М			
оценка	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
-бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	125	100	110	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	18	22	18	22	26	32
Специальные беговые упражнения	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							

8 семестр (дифференцированный зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки							
1. Волейбол - техника перемещений по площадке, выполнение имитаций при приеме мяча ; -техника верхней и нижней передачи; - техника наподдающего удара с зоны 2 и зоны 4; -техника блокировки; -техника подачи, подача боковая, нижняя, верхняя; -тактические действия игроков в защите и нападении;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- закрепление знаний по правилам игры; - жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры.							
2.Легкая атлетика:	Ж				М			
оценка	2	3	4	5	2	3	4	5

- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
-бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	125	100	110	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	18	22	18	22	26	32
- бег на дистанцию 1000 м (девушки),2000 м (юноши) (мин., сек.)	5.30	5.25	5.15	5.00	8.40	8.30	8.20	8.10
Специальные беговые упражнения	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							