

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



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 2, 3, 4 Семестр 3, 4, 5, 6, 8
Зачет 3, 5 семестр
Дифференцированный зачет 4, 6, 8 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
«25» 05 2021 г., протокол № 6
Председатель ЦМК 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 3,4,5,6,8 семестрах в объеме 160 акад. 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			2	
	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>				3	
Тема 5.2 Бег на средние	Содержание учебного материала			2	2
	1	Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.			

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			2,3
	1	Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока. СФП	2	
	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			2
	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. 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			2,3
	1	Техника ведения передачи мяча.	2	
	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			3
	1	Техника перемещения.	2	
	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	
	<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 – 3 и 5 семестр, дифференцированный зачет – 4, 6 и 8 семестры

ОГСЭ.04. Физическая культура изучается на протяжении 3, 4, 5, 6 и 8 семестрах.

Итоговой оценкой по ОГСЭ.04. Физическая культура считать оценку за 8 – ой семестр.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 8-ой семестр.

Примерный перечень контрольных точек к зачету /дифференцированному зачету

3 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
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.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено. Оценка формируется во время игры, на практических занятиях. В процессе игры оценивается знания правил и тактика нападения или защиты.							

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

-техника блокировки; -техника подачи, подача боковая, нижняя, верхняя;								
- 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.							