Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования Чувашской Республики

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04. Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности

**20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях**

Чебоксары 2024

|  |  |
| --- | --- |
| Разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях | УТВЕРЖДЕН  приказом от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. №\_ |

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии цикловой комиссии общегуманитарных

и социальных дисциплин

Протокол №\_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_2024 г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж» Министерства образования Чувашской Республики

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка. 2. Программа текущей аттестации (комплект оценочных средств для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении текущего контроля). 3. Программа промежуточной аттестации (комплект оценочных средств для оценки освоения умений и усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении промежуточной аттестации). |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ФОС предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины и состоит из программы текущей аттестации и программы промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем;

- рабочей программы учебной дисциплины **СГ.04. Физическая культура.**

Текущий контроль осуществляется в процессе обучения на каждом занятии в ходе освоения материала в форме устного опроса, выполнения письменных заданий по теме занятия. В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное корректирующее общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания материала учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины **СГ. 04 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями (У), знаниями (З), общими компетенциями (ОК), профессиональным компетенциям (ПК), практическим опытом (ПО):

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. Основы здорового образа жизни

Перечень общих компетенций

|  |
| --- |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

Оценка текущего контроля носит комплексный характер и включает в себя результаты прохождения всех оценочных мероприятий, проходивших в течение освоения программы дисциплины **СГ. 04 Физическая культура.**

**2. ПРОГРАММА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Формы и методы текущего контроля:** устный и письменный опрос, тестирование, выполнение практических работ, выполнение и защита реферата, аудиторная самостоятельная работа, исследовательское задание – создание и защита электронной презентации, самостоятельная работа и т.п.

При проведении аудиторной контрольной работы обучающийся прочитывает задания соответствующего варианта контрольной работы и отвечает письменно на вопросы (решает задания) в любом порядке. Время выполнения контрольной работы: 45 мин.

Реферативное задание является формой самостоятельной работы обучающихся. Реферат выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по его выполнению, оформляется в бумажном варианте в соответствии со стандартом колледжа и по желанию обучающегося может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата проводится в устной форме в рамках теоретических занятий.

Аудиторная самостоятельная работа проводится после выполнения практической работы по изученной теме. Задания выполняются обучающимся в строгой последовательности без консультации преподавателя.

Выполнение исследовательского задания, результатом которого выступает разработка электронной презентации, является формой самостоятельной работы обучающихся. Электронная презентация разрабатывается обучающимися индивидуально Защита презентации проводится в устной форме в рамках теоретических занятий. При подготовке выступления по презентации можно руководствоваться рекомендациями к подготовке устного сообщения.

Устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала по одному или нескольким темам (разделам) дисциплины в виде ответов на вопросы и обсуждения ситуаций;

Письменный контроль – контроль, предполагающий работу с поставленными вопросами, решением задач, анализом ситуаций, выполнением практических заданий по отдельным темам (разделам) курса;

Комбинированный опрос – контроль, предусматривающий одновременное использование устной и письменной форм оценки знаний по одной или нескольким темам;

Защита и презентация домашних заданий – контроль знаний по индивидуальным или групповым домашним заданиям с целью проверки правильности их выполнения, умения обобщать пройденный материал и публично его представлять, прослеживать логическую связь между темами курса

Тесты – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.

При проведении текущего контроля успеваемости обучающихся используются следующие критерии оценок:

1) Критерии оценки выполнения устного опроса, контрольной работы, тестовых заданий, аудиторной самостоятельной работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 70 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 50 ÷ 69 | 3 | удовлетворительно |
| менее 49 | 2 | неудовлетворительно |

Все запланированные контрольные, самостоятельные работы и тесты по дисциплине обязательны для выполнения.

2) Критерии оценки реферата:

оценка **«отлично»** выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

оценка **«хорошо»** выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

оценка **«удовлетворительно»** выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

оценка **«неудовлетворительно»** выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

3) Критерии оценки электронной презентации:

| Критерии оценки | Содержание оценки |
| --- | --- |
| 1. Содержательный критерий  (0-20 баллов) | обоснование выбора темы, знание предмета и свободное владение материалом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет |
| 2. Логический критерий  (0-20 баллов) | стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность |
| 3. Речевой критерий  (0-20 баллов) | использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и т.д.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и т.д. |
| 4. Психологический критерий  (0-20 баллов) | взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания |
| 5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации  (0-20 баллов) | соблюдение требований к первому и последнему слайдам, прослеживание обоснованной последовательности слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, органичное соответствие дизайна презентации ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество набранных баллов  по критериям оценки презентации | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

В соответствии с принципами технологии групповой работы при оценивании электронной презентации выставляется одна оценка всем участникам микрогруппы. Обучающиеся, не представившие готовую электронную презентацию или представившие работу, которая была оценена на «неудовлетворительно», не допускаются к сдаче дифференцированного зачета по дисциплине.

**Контрольно-оценочные средства по физической культуре**

**для проведения текущей аттестации (для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний при проведении текущего контроля)**

**Тест (пример) ОК4**

**для освобожденных обучающихся по состоянию здоровья для обучающихся 2 - 4 курса**

1. **В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

а ) гибкий;

б ) упражняю;

в ) преодолевающий.

# XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а ) Осло;

б ) Саппоро;

в ) Сочи;

г ) Ванкувере.

# Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а ) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б ) генетикой и наследственностью человека;

в ) влиянием социальных и экологических факторов;

г ) двигательной активностью человека.

# Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а ) для мышц ног;

б )типа потягивания;

в) махового характера;

г ) для мышц шеи.

# При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а ) через рот и нос попеременно;

б ) через рот и нос одновременно;

в ) только через рот;

г ) только через нос.

# Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а )3 минуты;

б) 7 минут;

в) 5 минут;

г) 10 минут.

# Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а ) из зоны нападения;

б )с любой точки площадки;

в ) из зоны защиты;

г ) с любого места внутри трех очковой линии.

# Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а ) 2;

б ) 4;

в ) 3;

г ) 5.

# Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а ) гимнастикой;

б) соревнованием;

в )видом спорта.

# Основой методики воспитания физических качеств является:

а ) простота выполнения упражнений;

б) постепенное повышение силы воздействия;

в ) схематичность упражнений;

г ) продолжительность педагогических воздействий.

# Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а ) ползание;

б ) лазанье;

в ) прыжки;

г ) метание;

д ) группировка;

е )упор.

# Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

а ) метание дротика;

б ) ускорения;

в ) толчок гири;

г ) подтягивание;

д ) кувырки;

е) стойка на одной руке.

# Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а ) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б ) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в ) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г ) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

# Пять олимпийских колец символизируют:

а ) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в ) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г ) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**15.Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

а ) Вячеслав Фетисов;

б ) Юрий Титов;

в ) Александр Попов;

г )Александр Карелин.

# Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а ) биологический возраст;

б ) календарный возраст;

в ) скелетный и зубной возраст.

# Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а ) асоциальное поведение;

б) респективную привычку;

в ) вредную привычку;

г ) консеквентное поведение.

# Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а ) 20-ой;

б ) 21-ой;

в ) 22-ой;

г ) 23-ой.

# Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а ) «с разбега»;

б ) «перешагиванием»;

в ) «перекатом»;

г ) «ножницами».

# Гиподинамия — это:

а ) пониженная двигательная активность человека;

б ) повышенная двигательная активность человека;

в ) нехватка витаминов в организме;

г ) чрезмерное питание.

# Содержание и нормативы дифференцированного зачёта по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

# *Курс: 2, семестр: 4;*

# *Курс 3, семестр 6;*

# *Курс 4, семестр 8*

**Оценка уровня физических способностей обучающихся**

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | Мужчины | Женщины |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/ п | Упражнение | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.6 | 15.0 | 15.6 | 16.0 | 16.5 | 17.2 | 17.7 |
| 2 | Бег 1000 м.,  500 м. (мин. сек.) | 3.10 | 3.20 | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 1.30 | 1.40 | 1.53 | 2.03 | 2.15 |
| 3 | Бег 3000 м.  2000 м. (мин. сек.) | 12.0  0 | 12.3  0 | 13.3  0 | 14.3  0 | 15.0  0 | 10.2  0 | 10.3  0 | 10.5  0 | 11.1  5 | 11.4  5 |
| 4 | Бег на лыжах 2 км (мин. сек.) |  |  |  |  |  | 10.5  0 | 12.0  0 | 13.2  0 | 13.5  0 | 15.1  0 |
| 5 | Бег на лыжах 3 км (мин. сек.) | 14.0  0 | 15.3  0 | 16.3  0 | 17.3  0 | 17.5  0 | 17.5  0 | 18.2  0 | 19.2  0 | 20.0  0 | 20.4  0 |
| 6 | Бег на лыжах 5 км (мин. сек.) | 23.3  0 | 25.3  0 | 26.3  0 | 28.0  0 | 29.3  0 |  |  |  |  |  |
| 7 | Стрельба | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 8 | Метание гранаты 700г., 500 г.( м. см.) | 42.0  0 | 38.0  0 | 35.0  0 | 32.0  0 | 25.0  0 | 27.0  0 | 25.0  0 | 22.0  0 | 19.0  0 | 17.0  0 |
| 9 | Прыжок в длину: с  разбега с места ( м. см.) | 480  260 | 450  240 | 430  230 | 410  215 | 400  200 | 380  205 | 360  195 | 350  190 | 340  185 | 330  175 |
| 10 | Подтягивание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (раз) | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 25 | 20 | 17 | 14 | 10 |
| 11 | Поднимание и опускание туловища из положения  лежа (кол. раз) |  |  |  |  |  | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 12 | Прыжки через гимнастическу ю скакалку |  |  |  |  |  | 160 | 145 | 135 | 125 | 120 |
| 13 | Выход силой в упор на одну руку на  перекладине (кол.раз) | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |
| 14 | Рывок гири 16 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | кг (кол.раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Толчок гири 16 кг (кол.раз) | 25 | 20 | 16 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| 16 | Колесо гимнастическо е – вращение за 1 мин. в обе стороны  (кол.раз) | 16 | 14 | 8 | 6 | 5 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

**Обязательные нормативы по ОПФ (юноши):** бег 100 м, 1000 м, 3000 м, подтягивание.

**Обязательные нормативы по ОПФ (девушки):** бег 100 м, 500 м, 2000 м, сгибание рук в упоре лежа.

# Таблица определения итоговой оценки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Оценка | Средняя арифметическая сумма баллов |
| 2 – 4 курс |
| 1 | «Отлично» | 3.0 |
| 2 | «Хорошо» | 2.0  3.0 |
| 3 | «Удовлетворительно» | 1.5 |

Оценка в баллах за выполнение нормативов суммируется и делится на количество этих нормативов. По среднему баллу определяется при выполнении всех зачетных требований дифференцированная оценка.

Обучающихся, имеющих отклонения в здоровье и физическом развитии, преподаватель может освободить от выполнения отдельных упражнений, учитывая показанные ими результаты по остальным упражнениям.

Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской групп выполняют те же самые нормативы, но без учета времени.

## Тестовые задания для оценки освоения учебной дисциплины ОК4

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

-Время на подготовку и выполнение:

- подготовка - 5 мин.;

- выполнение - 20 мин.;

- оформление и сдача - 5 мин.;

- всего - 30 мин.

-Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Здание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

## Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

## Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

## Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. пере подача мяча

## При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

## К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

## Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

1. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод

## Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк - Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

## В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км б. 20км в. 12 км

## Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

## Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

## Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

## Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

## Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

## Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

## Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

## ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

## Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

## Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

## Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

# Критерии оценивания тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (пра- вильных ответов)** | **Оценка уровня подготовки** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 ÷ 79 | | | 3 | | | удовлетворительно | | | |  |
| менее 70 | | | 2 | | | неудовлетворительно | | | |
| Шкала оценки образовательных  достижений**Эталоны ответов к тестовым заданиям№ задания** | **ответ** | **№ задания** | | **ответ** | **№ задания** | | **ответ** | **№ задания** | **ответ** | |
| **1** |  | **6** | |  | **11** | |  | **16** |  | |
| **2** |  | **7** | |  | **12** | |  | **17** |  | |
| **3** |  | **8** | |  | **13** | |  | **18** |  | |
| **4** |  | **9** | |  | **14** | |  | **19** |  | |
| **5** |  | **10** | |  | **15** | |  | **20** |  | |

**Содержание и нормативы дифференцированного зачёта по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура»**

**для групп, осваивающих программу подготовки специалистов среднего звена**

**Оценка уровня физических способностей обучающихся**

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Упражнение | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.6 | 15.0 | 15.6 | 16.0 | 16.5 | 17.2 | 17.7 |
| 2 | Бег 1000 м.,  500 м. (мин. сек.) | 3.10 | 3.20 | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 1.30 | 1.40 | 1.53 | 2.03 | 2.15 |
| 3 | Бег 3000 м. | 12.0 | 12.3 | 13.3 | 14.3 | 15.0 | 10.2 | 10.3 | 10.5 | 11.1 | 11.4 |
|  | 2000 м. (мин. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 |
|  | сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег на лыжах 2 |  |  |  |  |  | 10.5 | 12.0 | 13.2 | 13.5 | 15.1 |
|  | км (мин. сек.) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Бег на лыжах 3 | 14.0 | 15.3 | 16.3 | 17.3 | 17.5 | 17.5 | 18.2 | 19.2 | 20.0 | 20.4 |
|  | км (мин. сек.) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Бег на лыжах 5 | 23.3 | 25.3 | 26.3 | 28.0 | 29.3 |  |  |  |  |  |
|  | км (мин. сек.) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Стрельба | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание  гранаты 700г., 500 г.( м. см.) | 42.0  0 | 38.0  0 | 35.0  0 | 32.0  0 | 25.0  0 | 27.0  0 | 25.0  0 | 22.0  0 | 19.0  0 | 17.0  0 |
| 9 | Прыжок в длину: с разбега с места  ( м. см.) | 480  260 | 450  240 | 430  230 | 410  215 | 400  200 | 380  205 | 360  195 | 350  190 | 340  185 | 330  175 |
| 10 | Подтягивание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (раз) | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 25 | 20 | 17 | 14 | 10 |
| 11 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол. раз) |  |  |  |  |  | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 12 | Прыжки через гимнастическу ю скакалку |  |  |  |  |  | 160 | 145 | 135 | 125 | 120 |
| 13 | Выход силой в упор на одну руку на  перекладине (кол.раз) | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |
| 14 | Рывок гири 16 кг (кол.раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| 15 | Толчок гири 16 кг (кол.раз) | 25 | 20 | 16 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| 16 | Колесо гимнастическо е – вращение за 1 мин. в обе стороны  (кол.раз) | 16 | 14 | 8 | 6 | 5 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |