



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367009, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Конт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 05 от «10» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»
_____ Мурадалиева А.В.
«10» декабря 2025 г.
Приказ №25/10-у от 10.12.2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Квалификация «Специалист по защите в чрезвычайных ситуациях»
Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения
на базе среднего общего образования 2 года 10 месяцев

МАХАЧКАЛА 2025 г

Организация – разработчик:
Составитель (составители):

ПОАНО ТПСК
Агамирзоев Т.М.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее — ФГОС СПО) по специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) и относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы по специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях. Дисциплина осваивается на базовом уровне.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины СГ.04 Физическая культура является: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к знаниям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:	1. Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. 2. Определить уровень собственного здоровья по тестам. 3. Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гигиенической и производственной гимнастики. 4. использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); 5. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 6. владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 7. владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
---------------	---

	8. владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 9. иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
знать:	1. Основы здорового образа жизни. 2. Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. 3. О роли физической культуре в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	156
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	156
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	-
в том числе:	
Реферат	
Презентация	
Освоение физических упражнений различной направленности	
Подготовка к выполнению нормативов ГТО	
Промежуточная аттестация в 1,2,3,4, 5- зачеты, в 6 семестре – дифф.зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов
1	2		3
1 семестр - 34 часа (максимальная аудиторная нагрузка 34 час.)			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	ОК, ПК	12
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта, стартовый разгон, бег 60, 90, 100 метров. Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники челночного бега. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Бег 100 метров. Упражнения для развития силовых способностей.		2
	2. Бег 200 метров. Подвижные игры.		2
	3. Кроссовая подготовка. Упражнения для развития мышц рук.		2
	4. Бег 2000 метров. Круговая тренировка.		2
	5. Челночный бег. Упражнения для развития мышц спины. Подвижные игры.		2
6.Эстафетный бег. Подвижные игры.		2	
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала	ОК, ПК	6
	1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега, техника выполнения прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и ножницы.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Прыжок в длину с места.		2
	2. Прыжок в длину с разбега		2
	3. Прыжок в высоту с разбега		2
Раздел 2. Общая физическая подготовка.			
Тема 2.1 ОФП	Содержание учебного материала	ОК, ПК	16
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Кроссовая подготовка, упражнения с собственным весом	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Подвижные игры.		4
2. Бег 6 минут. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.		2	

	3. Кроссовая подготовка. Упражнения на координацию.	2	
	4. Бег 6 минут. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	
	5. Эстафетный бег. Подвижные игры.	2	
	6. Разнонаправленный бег. Упражнения для развития мышц спины.	2	
	7. Бег 2000 метров. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	
	зачет		
	Итого за 3 семестр	34 ч	
2 семестр – 34 часа (максимальная учебная нагрузка 34 часа)			
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК	12
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила и история игры баскетбол. Простейшие технико-тактические действия в баскетболе. Техника владения мячом, перемещения по площадке с мячом и без мяча. Бросок мяча в кольцо, подбор мяча под кольцом. 2. Передачи мяча в парах на месте и в движении.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Иструктаж по о/т. Бег 5 минут. Тренировочная игра в баскетбол		2
	2. Бег 6 минут. Комплекс СФП. Простейшие Т.Т.Д. в баскетболе.		2
	3. Бег 1000 метров. ОФП. Бросок мяча в кольцо		2
	4. Бег 5 минут. Комплекс ОРУ. Передачи мяча.		2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.		2
	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.		2
Тема 4.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	ОК, ПК	12
	Правила и история игры в волейбол. Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу. Стойки во время приёма мяча, перемещения по площадке. Тренировочная игра волейбол. Подачи мяча сверху и снизу, атакующие удары с места и с разбега. Блокирование.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Кроссовая подготовка. ОФП. Передачи мяча.		2
	2. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.		2
	3. Бег 8 минут. Упражнения на перекладине. Тренировочная игра волейбол.		2
	4. Комплекс ОФП. Подачи мяча.		2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.		2

	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол		2
Тема.4. 3 Футбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК	10
	Правила и история игры в футбол. Техника владения мячом, ведение мяча. Тренировочная игра футбол. Передачи мяча в одно и два касания на месте и в движении. Остановка мяча, отбор мяча.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Комплекс ОФП. Тренировочная игра в футбол.		2
	2. Комплекс ОФП. Техника владения мячом.		2
	3. Комплекс ОФП. Тренировочная игра в футбол.		2
	4. Кроссфит. Передачи мяча.		4
	зачет		
	Итого за 2 семестр		34 ч
3 семестр - 22 часа (максимальная учебная нагрузка 22 часа)			
Раздел 4. Общая физическая подготовка			
Тема 5.1 ОФП	Содержание учебного материала	ОК, ПК	14
	1. Инструктаж по охране труда на занятиях по физической культуре. Техника выполнения упражнений с собственным весом. Техника выполнения упражнений с дополнительным весом. 2. Техника бега на дистанции различной протяженности.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Кроссовая подготовка. Упражнения для всех мышечных групп.		2
	2. Кроссовая подготовка. Упражнения на перекладине, брусьях. Подвижные игры.		2
	3. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.		2
	4. Бег 3000 метров. Подвижные игры.		2
	5. Челночный бег. Упражнения с дополнительным весом.		2
	6. Челночный бег. Упражнения на координацию. 7. Техника прыжка в длину. Подвижные игры.		2
Раздел 5. Гимнастика.			
Тема 6.1. Упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала	ОК, ПК	8
	Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс УТГ. Комплекс ОРУ. Комплекс ОФП. Комплекс СФП.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Упражнения на перекладине. Комплекс ОРУ 2. Упражнения на перекладине. Комплекс ОФП		2 2

	3. Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс СФП.	4
	зачет	
	Итого за 3 семестр	22ч
4 семестр - 28 часов (максимальная учебная нагрузка 30 часов)		
Раздел 6. Спортивные игры		
Тема 7.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила и история игры баскетбол. Простейшие технико-тактические действия в баскетболе. Техника владения мячом, перемещения по площадке с мячом и без мяча. Бросок мяча в кольцо, подбор мяча под кольцом. 2. Передачи мяча в парах на месте и в движении.	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Тематика учебных занятий	
	1. Инструктаж по о/т. Бег 5 минут. Тренировочная игра в баскетбол	2
	2. Бег 6 минут. Комплекс СФП. Простейшие Т.Т.Д. в баскетболе.	2
	3. Бег 1000 метров. ОФП. Бросок мяча в кольцо	2
	4. Бег 5 минут. Комплекс ОРУ. Передачи мяча.	2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.	2
	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра баскетбол.	2
Тема 7.2. Волейбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК
	Правила и история игры в волейбол. Совершенствование технико-тактических действий. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Тренировочная игра волейбол.	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Тематика учебных занятий	
	1. Кроссовая подготовка. ОФП. Передачи мяча.	2
	2. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.	2
	3. Бег 8 минут. Упражнения на перекладине. Тренировочная игра волейбол.	2
	4. Комплекс ОФП. Поддачи мяча.	2
	5. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.	2
	6. Кроссфит. Блокирование.	2
	7. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол	2
	8. Бег 6 минут. ОРУ. Тренировочная игра волейбол	2
	зачет	
	Итого за 4 семестр	28 ч
5 семестр – 20 часов (максимальная учебная нагрузка 20 часов)		

Раздел 7. Общая физическая подготовка			
Тема 8.1 ОФП	Содержание учебного материала	ОК, ПК	20
	Инструктаж по охране труда на занятиях по физической культуре. Техника выполнения упражнений с собственным весом. Техника выполнения упражнений с дополнительным весом. Техника бега на дистанции различной протяженности.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Бег 1000 метров.		2
	2. Кроссовая подготовка		2
	3. Подтягивание на перекладине		2
	4. Челночный бег.		2
	5. Упражнения для развития мышц брюшного пресса		2
	6. Челночный бег.		2
	7. Упражнения для развития мышц ног		2
	8. Упражнения для развития скоростной выносливости		2
	9. Прыжок в длину		4
	зачет		
	Итого за 5 семестр		20 ч
6 семестр – 18 часов (максимальная учебная нагрузка 16 часов)			
Раздел 9. Спортивные игры			
Тема 9.1. Волейбол	Содержание учебного материала	ОК, ПК	16
	1. Правила и история игры в волейбол. Совершенствование технико-тактических действий. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Тренировочная игра волейбол.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тематика учебных занятий		
	1. Передачи мяча. Стойки и перемещения.		2
	2. Поддачи мяча, нападающие удары.		2
	3. Блокирование.		2
	4. Атакующий удар		2
	5. Комплекс ОФП. Поддачи мяча.		2
	6. Комплекс ОФП. Тренировочная игра волейбол.		2
	7. Кроссфит. Блокирование.		2
	Дифференцированный зачет		2
	Итого за 8 семестр		18 ч
	Всего		156 ч

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» реализуется по сетевому договору №25/01 от 25.03.2025 г. по адресу г. Махачкала, ул. Мраморная, 26, СОШ 61
Реализация учебной дисциплины СГ требует наличия:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

- гимнастический козёл,
- канаты для перетягивания,
- гимнастические скамейки, обручи,
- мячи, кубики, скакалки,
- спортивный инвентарь и оборудование по видам спорта,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- шведская стенка,
- спортивные маты,
- турники.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основная литература:

1. Голубева, Г. Н. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Н. Голубева, В. Р. Султанова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-507-48486-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/385883>
2. Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2024. — 150 с. — ISBN 978-5-88575-746-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421808>
3. Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для спо / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-507-49689-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/428006>
4. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>
5. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534>
6. Физическая культура: Психофизиологические основы здоровья: учебное пособие

для спо / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48187-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/3673>

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2024.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2023.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2023.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2024. 8
- . Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2025.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2025.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2023.
11. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2025.
12. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2024.

Интернет-ресурсы:

<https://e.lanbook.com/book> (Договор № ОСП 2702-3 от 03 марта 2024 года).

Пакеты лицензионных программ: «Microsoft Office 2013», «Microsoft Office 2016», «Microsoft Windows 7 Professional», «Microsoft Windows 10 Professional», «Microsoft Windows 2008 Server», «Adobe Photoshop CC», «Autodesk AutoCAD 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2015», «Adobe Acrobat Pro 12.0», «ABBYY Fine Reader 13»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- владеет навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способен и готов к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - владеет видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; - имеет сформированный научный тип мышления, владеет научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявляет причинно-следственные связи и актуализирует задачу, выдвигает гипотезу ее решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задает параметры и критерии решения; - анализирует полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивает их достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях; - дает оценку новым ситуациям, оценивает приобретенный опыт; - разрабатывает план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - осуществляет целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - умеет интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения; - ставит проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- осознает ценности научной деятельности, готов осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;

	- имеет сформированные социальные навыки, включающие способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- ведет здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - проявляет активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
Умения: - Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. - Определить уровень собственного здоровья по тестам. - Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гигиенической и производственной гимнастики. - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	- составляет и провести индивидуальные занятия двигательной активности; - определяет уровень собственного здоровья по тестам; - составляет и проводит с группой комплексы упражнений утренней гигиенической и производственной гимнастики; - использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Знания: - основы здорового образа жизни; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	- сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - сформирована потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
---	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 «Физическая культура».

Учебная программа СГ.04 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

ФОС разработан в соответствии с требованиями ОПОП СПО по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина осваивается в течение 1, 2,3,4, 5, 6 семестров в объеме 156 часов.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля в форме: тестовых заданий, рефератов и комплекта теоретических вопросов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

Код	Общие компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения междисциплинарного курса студент должен:

уметь:

составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

определить уровень собственного здоровья по тестам;

составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гигиенической и производственной гимнастики;

использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

знать:

основы здорового образа жизни;

основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
о роли физической культуре в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по СГ.04. Физическая культура

№	Содержание дисциплины	Объем часов	Форма промежуточного контроля*	Средства контроля
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	34	Контрольные упражнения	Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка		Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
3.	Раздел 3. Спортивные игры	34	Тест Контрольные упражнения	Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений
4.	Раздел 4. Общая физическая подготовка	22	Тест Контрольные упражнения	Перечень тем рефератов Перечень контрольных упражнений
5.	Раздел 5. Гимнастика		Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
6.	Раздел 6. Спортивные игры	30	Защита реферата Контрольные упражнения	Тематика рефератов Перечень контрольных упражнений
7.	Раздел 7. Общая физическая подготовка	20	Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
8.	Раздел 8. Спортивные игры	16	Защита реферата Контрольные	Перечень тем рефератов

Тема Легкая атлетика

1. Основная цель бегуна – это
 - а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
 - б) показать хорошую технику бега и ходьбы
 - в) преодоление дистанции за наименьшее время
 - г) показать хорошее время на старте

2. «Спринтерский бег» в легкой атлетике - это бег....
- а) на средние дистанции
 - б) на длинные дистанции
 - в) на короткие дистанции
 - г) трусцой
3. «Стаерский бег» в легкой атлетике - это бег...
- а) на короткие дистанции
 - б) на длинные дистанции
 - в) эстафетный
 - г) на средние дистанции
4. «Стиплъ-чез» - это бег...
- а) на 100 метров с барьерами
 - б) на 400 метров с барьерами
 - в) на 110 метров с барьерами
 - г) на 3000 метров с барьерами
5. Как называется современная техника прыжка в высоту?
- а) «Фартлек»
 - б) «Фосбери-флоп»
 - в) «Панкратион»
 - г) «Марафон»
6. «Марафоном» в легкой атлетике называют
- а) бег на 5000 метров
 - б) бег на 42195 метров
 - в) прыжки в высоту
 - г) бег на 3000 метров с барьерами
7. Короткий спринт для мужчин и женщин – это дистанции на
- а) 60 м
 - б) 100 м
 - в) 200 м
 - г) 400 м
8. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
- а) спринтерский
 - б) марафон
 - в) стайерский
 - г) кроссовый
9. В честь кого или чего названа самая длинная беговая дистанция в легкой атлетике «Марафон»?
- а) Древнегреческого бога
 - б) Древнегреческого воина
 - в) Древнегреческого города
 - г) Древнегреческого царя

10. Способы прыжка в длину с разбега

- а) «согнув ноги»
- б) «прогнувшись»
- в) «ножницы»
- г) «перешагивание»

11. На какой дистанции, на Олимпийских играх в 2004 году в Афинах победителем стал Юрий Борзаковский?

- а) 1500м
- б) 3000м
- в) 800м
- г) 5000м

12. Кто стал победителем на дистанциях 5000м и 10000 м на Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне?

- а) Гордон Пири
- б) Ален Мимун
- в) Рон Дилэйни
- г) Владимир Куц

13. В прыжке в высоту спортсмен приземляется

- а) на травяное покрытие стадиона
- б) в яму с опилками
- в) на поролоновый мат
- г) во влажную яму с песком

14. Какие существуют способы прыжков в высоту?

- а) «Фартлек»
- б) «перекат»
- в) «перекидной»
- г) «Фосбери-флоп»

15. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у мужчин?

- а) Иван Ухов
- б) Стефан Хольм
- в) Богдан Бондаренко
- г) Хавьер Сотомайор

16. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у женщин?

- а) Бланка Влашич
- б) Мария Ласицкене
- в) Стефка Костадинова
- г) Анна Чичерова

17. С какого года в программу современных Олимпийских игр входит тройной прыжок у мужчин и женщин?

- а) мужчины – 1896 год, женщины – 1896 год
- б) мужчины – 1900 год, женщины – 1900 год
- в) мужчины – 1952 год, женщины – 1956 год
- г) мужчины – 1896 год, женщины – 1996 год

18. Из каких трех элементов техники состоит тройной прыжок?
- а) «разбег», «отталкивание», «приземление»
 - б) «разбег», «скачок», «приземление»
 - в) «скачок», «шаг», «прыжок»
 - г) «разбег», «прыжок», «приземление»
19. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у мужчин?
- а) Даниил Буркена
 - б) Джонатан Эдвардс
 - в) Тедди Тамго
 - г) Кенни Харрисон
20. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у женщин?
- а) Дарья Клишина
 - б) Татьяна Лебедева
 - в) Инесса Кравец
 - г) Франсуаза Мбанго Этон

Тема Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
- А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»**
 - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
- А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. фристайл**
 - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
- А. только один**
 - Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
 - Б. две
 - В. три**
 - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. бег**
 - Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту
 - Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А. судья на старте
- Б. бег на короткие дистанции**
- В. бег на длинные дистанции
- Г. метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А. лечь отдохнуть
- Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**
- В. выпить как можно больше воды
- Г. плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег, отталкивание, полет, приземление**
- Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- В. разбег, подпрыгивание, приземление
- Г. разбег, толчок, приземление

9. Назовите фазы прыжка в высоту:

- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**
- В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
- Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**
- В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
- Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- А. в V в. до н.э.;
- Б. в 776 г. до н.э.;**
- В. в I в. н.э.;
- Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

- А. толчок соперника в спину
- Б. резкий старт
- В. преждевременный старт**
- Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А. ни одного
- Б. один**
- В. два
- Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

Г. отталкивающийся

Тема Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

В. 11

Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

Б. 7м 32см

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м

Б. 10 м

В. 11 м

Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема

В. внешней частью подъема

Г. внутренней стороной стопы

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А. **форвард**
- Б. голкипер
- В. стоппер
- Г. хавбек

7. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

- А. форвард
- Б. **голкипер**
- В. стоппер
- Г. хавбек

8. Что означает «красная карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. предупреждение
- В. выговор
- Г. **удаление**

9. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

- А. **передача мяча**
- Б. перехват
- В. отбор мяча

10. Когда выбрасывается мяч:

- А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию;**
- Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

11. Что означает слово «аут»?

- В. ведение мяча ногой
- Г. удар головой
- Д. **выход мяча за пределы поля**
- Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема Баскетбол

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- В. **ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- А. **ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
- Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

- А. 4
- Б. **5**
- В. 6
- Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

- А. 9м. х 18м.
- Б. **14м. х 26м.**
- В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- А. **305 см.**
- Б. 260 см.
- В. 310 см.
- Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- А. 30 сек.
- Б. **24 сек.**
- В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- А. 3 шага
- Б. **2 шага**
- В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- А. 10 сек.
- Б. **8 сек.**
- В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

- А. 2 тайма по 20 минут
- Б. **4 тайма по 10 минут**
- В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- А. 2 очка
- Б. **1 очко**
- В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- А. 2
- Б. 3
- В. **4**
- Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- А. 3 сек.
- Б. **5 сек.**
- В. 10 сек.

Тема Волейбол

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

Тест на тему Баскетбол.**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14 ;
- б) 28×15 ;
- в) 30×16 .

2. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) 305;
- в) 310.

3. Окружность мяча (см):

- а) 600 – 650;
- б) 700 – 730;
- в) 750 – 780.

4. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620;
- б) 650 – 700;
- в) 600 – 650.

5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

6. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

7. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д. Формен;
- б) Д. Фрейзер;
- в) Д. Нейсмит.

8. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

- А) 7;
- Б) 6;
- В) 5:

14. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:

- а) овертайм;
- б) фол;
- в) аут

15. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

17. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) может;
- б) не может;
- в) назначается переигровка.

19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

20. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

ФОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих учебную дисциплину СГ.04 Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», рабочей программы учебной дисциплины.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме: зачета.

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

Для юношей

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
1	бег на 60 м (с)	7,9	8,4	9,0
	или бег на 100 м (с)	13,2	14,1	14,8
2	бег на 3000 м (мин, с)	12.20	14.10	15.20
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	34	19	14
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	43	32	25
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13	+8	+6
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,0	7,6	7,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	51	41	35

Для девушек

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
1	бег на 60 м (с)	9,2	9,9	10,7
	или бег на 100 м (с)	15,8	16,9	17,7
2	бег на 2000 м (мин, с)	9.45	11.10	12.25
3	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см (количество раз)	20	14	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	17	12	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+16	+9	+7
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	8,7	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	188	173	157

7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	45	37	32
---	--	----	----	----

Критерии оценивания:

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов) с оценкой «отлично»;

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении 7 испытаний с оценкой «хорошо»;

Оценка «Удовлетворительно» – при 7 испытаний с оценкой «удовлетворительно»;

Оценка «Неудовлетворительно» – менее 4 испытаний.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Критерии оценивания:

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м. (сек.)	7,8	8,4	9,0	8,8	9,5	10,4
Бег 100 м. (сек.)	13,2	14,0	14,8			
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00	4,20	4,40	4,50
Бег 2000 м. (мин. сек.)	-	-	-	8,00	8,20	8,50
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Прыжок в длину с разбега (см.)	4,50	4,30	4,10	3,50	3,25	3,00
Подтягивание (раз)	16	15	14	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	14	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)	55	48	41	50	43	36
Отжимания на гимнастических брусьях (раз)	20	17	14	-	-	-
Прыжки через гимнастическую скамью (1 мин. раз)	71	66	61	45	38	31
Прыжки на скакалке (1 мин. раз)	140	110	90	140	120	100
Прыжок в длину с места (см.)	240	225	210	195	185	170
Челночный бег 10*10 м. (сек.)	25,5	26,0	26,5	-	-	-
Челночный бег 5*10 м. (сек.)	-	-	-	14,0	14,5	15,0
Отжимание от пола	50	43	37	25	20	15
Челночный бег с отягощением (сек.)	50,99	52,99	54,99	1.00,99	1.02,99	1.04,99
Рывок гири 16 кг (раз)	44	38	32	-	-	-
Русские махи гирей 16 кг (раз) не менее 4,5;	-	-	-	36	31	25

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 3,5 – 4,4;

Оценка «Удовлетворительно» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 2,8 – 3,4;

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл менее 2,8.