

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.05.2026 07:57:59  
Уникальный программный ключ:  
0a44cc3e5f5bb746f50173cb89718fd501a839

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО  
ТРАНСПОРТА»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
учебной дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Для специальности: 26.02.03 «Судовождение»**

Омск

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                               |        |
|---------------------------------------------------------------|--------|
| 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ                        | стр.3  |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ<br>ПРОВЕРКЕ     | стр.3  |
| 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ                            | стр.8  |
| 4. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ<br>РЕФЕРАТА         | стр.10 |
| 5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО<br>ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ | стр.11 |
| 6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ                                      | стр.13 |

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности технического профиля 26.02.03 «Судовождение» и предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения:<br>умения, знания и общие компетенции                                                                                                                                                      | Показатели оценки<br>результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Форма контроля и<br>оценивания                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>У1</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | -выполнять комплексы упражнений на плечевой пояс;<br>- выполнять комплексы упражнений на мышцы спины и брюшного пресса;<br>- выполнять комплексы упражнений на мышцы рук, бедра и голени;<br>- выполнять комплексы дыхательных упражнений;<br>- выполнять комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки;<br>- выполнять комплексы упражнений для коррекции зрения | экспертная оценка на практическом занятии:<br>-текущий контроль умений;<br>-правильное выполнение упражнений в соответствии с группами здоровья;<br>-устный опрос;<br>-реферат (для освобожденных от уроков физической культуры) |
| <b>У2</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации                                                                                                                                                  | -выполнять упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа, релаксации                                                                                                                                                                                                                                     | экспертная оценка на практическом занятии:<br>-текущий контроль умений;<br>-устный опрос;<br>-реферат (для освобожденных от уроков физической культуры)                                                                          |

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>У3</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения, тесты для оценки физического развития, физической подготовленности;</li> <li>- посчитать ЧСС (измерение пульса при нагрузке);</li> <li>- восстанавливать дыхание после физической нагрузки;</li> <li>- уметь подбирать соответствующую физическую нагрузку по своей подготовленности</li> </ul>                            | экспертная оценка на практическом занятии: <ul style="list-style-type: none"> <li>-текущий контроль умений;</li> <li>-правильное выполнение упражнений в соответствии с группами здоровья;</li> <li>-устный опрос;</li> <li>-реферат (для освобожденных от уроков физической культуры)</li> </ul> |
| <b>У4</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять эстафеты с препятствием,</li> <li>-«веселые старты»;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с места;</li> <li>-командные действия в спортивных играх (согласованные действия игроков команды)</li> </ul>                                                                                                                                   | экспертная оценка на практическом занятии: <ul style="list-style-type: none"> <li>-сдача контрольных тестов по разделам программы (выполнение технических элементов)</li> </ul>                                                                                                                   |
| <b>У5</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять страховку при выполнении упражнений со штангой;</li> <li>- подбирать силовую нагрузку соответствующую своей физической подготовке;</li> <li>- выполнять страховку при исполнении всех упражнений на перекладине;</li> <li>- выполнять страховку при исполнении всех акробатических упражнений (кувырки, стойки, перевороты)</li> </ul> | экспертная оценка на практическом занятии: <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение страховки и самостраховки при исполнении физических упражнений</li> </ul>                                                                                                                           |
| <b>З1</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни;</li> <li>-владеть современными технологиями поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul>                                                           | экспертная оценка практического задания: <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос;</li> <li>-реферат (для освобожденных от уроков физической культуры)</li> </ul>                                                                                                                     |
| <b>З2</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-субъективные показатели самоконтроля (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность);</li> <li>- объективные показатели самоконтроля (пульс, дыхание, давление)</li> </ul>                                                                                                                                                 | экспертная оценка практического задания: <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос;</li> <li>-реферат (для освобожденных от уроков физической культуры)</li> <li>-контрольно-тренировочные упражнения</li> </ul>                                                                       |
| <b>З3</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий                                                                                                                  | -формы самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, самостоятельные тренировки);                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | экспертная оценка практического задания: <ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос;</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |

|                                                   |                                                                                            |                                                                         |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| физическими упражнениями различной направленности | -особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек;<br>-основные признаки утомления | -реферат (для освобожденных от занятий на уроках по состоянию здоровья) |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

| Код ПК, ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Знания                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 4       | - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                         | - психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; - основ проектной деятельности                                                                                                                                          |
| ОК 8       | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения |

### 3. Критерии оценивания обучающихся

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.
3. Обучающийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, относящийся к медицинской группе для занятий физической культурой (основная, подготовительная или специальная), подтверждённой справкой из медицинского учреждения, при этом стойко мотивированный к занятиям

физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований училища между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –**4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.

3. Обучающийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, относящийся к медицинской группе для занятий физической культурой (основная, подготовительная или специальная), подтверждённой справкой из медицинского учреждения, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –**3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.

3. Обучающийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, относящийся к медицинской группе для занятий физической культурой (основная, подготовительная или специальная), подтверждённой справкой из медицинского учреждения, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры- **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#### **4. Требования, предъявляемые к оформлению реферата.**

-Текст печатается на одной стороне белой бумаги формата А4.

-Цвет шрифта – черный.

-Размер шрифта – 12 или 14.

-Рекомендуемый межстрочный интервал – 1,5.

-Тип шрифта - Times New Roman.

-Абзац требует отступления на 5 знаков.

-Размеры полей: правое - 10 мм, левое - 30, верхнее и нижнее - 20 мм.

-Объем реферата не менее 14-18 страниц, но не более 25-30 страниц (все приложения к работе входят в ее объем).

-Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

*Критерии оценки реферата.*

| <b>Критерии<br/>оценки<br/>реферата</b>                  | <b>«5»<br/>отлично</b> | <b>«4»<br/>хорошо</b> | <b>«3»<br/>удовлетворительно</b> |
|----------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| соответствие<br>реферата теме                            | <b>90-100%</b>         | <b>75-89%</b>         | <b>60-74%</b>                    |
| глубина и<br>полнота<br>раскрытия темы                   | <b>90-100%</b>         | <b>75-89%</b>         | <b>60-74%</b>                    |
| правильность и<br>полнота<br>использования<br>источников | <b>90-100%</b>         | <b>75-89%</b>         | <b>60-74%</b>                    |
| логичность,<br>связность                                 | <b>90-100%</b>         | <b>75-89%</b>         | <b>60-74%</b>                    |
| структурная<br>упорядоченность                           | <b>90-100%</b>         | <b>75-89%</b>         | <b>60-74%</b>                    |
| оформление                                               | <b>90-100%</b>         | <b>75-89%</b>         | <b>60-74%</b>                    |
| языковая<br>правильность                                 | <b>90-100%</b>         | <b>75-89%</b>         | <b>60-74%</b>                    |

**5. Контрольные вопросы и задания по теоретическому разделу:**

1. Факторы здорового образа жизни.
2. Правильное питание.
3. Вредные привычки, их роль деградации личности.
4. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
5. Строение тела человека.
6. Кровеносная и дыхательная система.
7. Структура центральной нервной системы.
8. Характеристика желез внутренней секреции и их роль в мышечной деятельности.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
10. Состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Роль физической культуры и спорта в общественной и профессиональной подготовке.

12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
13. Физические способности человека.
14. Спортивная тренировка в системе физического воспитания.
15. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
16. История Олимпийских игр.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений.
18. Формы и организация самостоятельных занятий.
19. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
20. Профилактика простудных заболеваний.
21. Средства, формы профессионально-прикладной физической подготовки.
22. Специфика труда людей, работающих преимущественно стоя.  
Профилактика профессиональных заболеваний.
23. Специфика труда людей, работающих преимущественно сидя.  
Профилактика профессиональных заболеваний.
24. Специфика труда людей, работающих в экстремальных условиях.  
Профилактика профессиональных заболеваний.

**6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**практического раздела**  
**(для основной и подготовительной медицинских групп)\***

**Таблица № 1**

| Оценки<br>Виды упражнений                |               | 2курс |       |       | 3курс |       |       | 4, 5курс |       |       |
|------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|
|                                          |               | 3     | 4     | 5     | 3     | 4     | 5     | 3        | 4     | 5     |
| Бег 100 м<br>(сек)                       | Юн            | 15,0  | 14,5  | 14,2  | 14,5  | 14,2  | 13,5  | 14,5     | 14,2  | 13,5  |
|                                          | Дев           | 17,5  | 16,5  | 16,0  | 17,05 | 16,5  | 16,0  | 17,05    | 16,5  | 16,0  |
| Кросс<br>(мин.)                          | юн<br>1000м   | 3,50  | 3,40  | 3,30  | 3,40  | 3,30  | 3,20  | 3,40     | 3,30  | 3,20  |
|                                          | Дев<br>500м   | 2,20  | 2,10  | 2,00  | 2,10  | 2,00  | 1,50  | 2,10     | 2,00  | 1,50  |
| Кросс<br>(мин.)                          | Юн<br>3000м   | 15,00 | 14,30 | 13,20 | 14,30 | 13,20 | 12,30 | 14,30    | 13,20 | 12,30 |
|                                          | Дев<br>2000м  | 12,30 | 11,30 | 10,30 | 11,30 | 11,00 | 10,30 | 11,30    | 11,00 | 10,30 |
| Прыжок в<br>длину (м)                    | Юн            | 4,00  | 4,20  | 4,50  | 4,20  | 4,45  | 4,80  |          |       |       |
|                                          | Дев           | 3,00  | 3,40  | 3,60  | 3,20  | 3,50  | 3,80  |          |       |       |
| Прыжок в<br>высоту<br>(см)               | Юн            | 125   | 130   | 135   | 130   | 135   | 140   |          |       |       |
|                                          | Дев           | 105   | 110   | 115   | 105   | 110   | 115   |          |       |       |
| Метание<br>гранаты<br>(м)                | Юн<br>700гр   | 30    | 32    | 36    | 32    | 28    | 42    |          |       |       |
|                                          | Дев<br>500гр  | 17    | 18    | 23    | 18    | 22    | 25    |          |       |       |
| Лыжные<br>гонки<br>(мин)                 | Юн<br>5000 м  | 29    | 28    | 25    | 28    | 25,30 | 23,30 | 28       | 25,30 | 23,30 |
|                                          | Дев<br>3000 м | 19,30 | 19    | 18,30 | 19    | 18,30 | 17,50 | 19       | 18,30 | 17,50 |
| Плавание<br>(50 м)                       | Юн            | БУВ   | 0,56  | 0,42  |       |       |       |          |       |       |
|                                          | Дев           | БУВ   | 1,15  | 1,10  |       |       |       |          |       |       |
| Прыжок с<br>места (см)                   | Юн            | 210   | 220   | 230   | 220   | 230   | 240   | 220      | 230   | 240   |
|                                          | Дев           | 160   | 170   | 175   | 170   | 175   | 180   | 170      | 170   | 180   |
| Марафон<br>(мин)                         | Юн 6 км       | 35    | 34    | 33    | 34    | 32    | 31    | 33       | 32    | 31    |
|                                          | Дев 4 км      | 26    | 25    | 24    | 25    | 24    | 23    | 26       | 24    | 22    |
| Морская<br>миля 1750<br>м (мин)          | Юн            | 9,2   | 8,5   | 8,2   | 8,5   | 8,3   | 7,5   | 8,5      | 8,3   | 7,5   |
|                                          | Дев           | 11,1  | 10,4  | 10,1  | 10,4  | 10,1  | 9,4   |          |       |       |
| Бег 10 круг<br>ов<br>(спортзал)<br>(сек) | Юн            | 200   | 155   | 150   | 155   | 150   | 145   | 155      | 150   | 145   |
|                                          | Дев           | 230   | 220   | 219   | 220   | 210   | 205   | 220      | 210   | 205   |

|                                    |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Бег 2 круга<br>(спортзал)<br>(сек) | Юн  | 21,5 | 20,5 | 19,5 | 20,5 | 19,5 | 19,0 | 21,0 | 19,5 | 19,0 |
|                                    | Дев | 24,0 | 23,5 | 23,0 | 23,5 | 23,0 | 22,5 | 23,5 | 23,0 | 20,5 |

**Таблица № 2**

| Оценки                                                         |     | 2курс                            |      |      | 3курс |     |     | 4,5курс |     |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|------|------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                |     | 3                                | 4    | 5    | 3     | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| <i>Виды упражнений</i>                                         |     |                                  |      |      |       |     |     |         |     |     |
| Разгиб лягушка<br>(кол-во раз) за 1 мин                        | Юн  | 35                               | 40   | 45   | 40    | 45  | 50  | 40      | 45  | 50  |
|                                                                | Дев | 23                               | 27   | 35   | 25    | 30  | 35  | 25      | 30  | 35  |
| Пресс за 1 мин<br>(руки за голову,<br>горизонтальная скамейка) | Юн  | 16                               | 18   | 20   | 18    | 20  | 22  | 20      | 22  | 25  |
|                                                                | Дев | 33                               | 35   | 37   | 35    | 37  | 40  | 35      | 37  | 40  |
| Отжимания<br>(кол-во раз)                                      | Юн  | 35                               | 40   | 45   | 40    | 45  | 50  | 40      | 45  | 50  |
|                                                                | Дев | 20                               | 21   | 23   | 22    | 23  | 25  | 23      | 24  | 25  |
| Подъем с переворотом<br>(кол-во раз)                           |     | 2                                | 3    | 4    | 3     | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Гиря рывком (две руки) 16 кг<br>(кол-во раз)                   |     | 22                               | 23   | 25   | 25    | 27  | 30  | 28      | 30  | 35  |
| Гиря толчком (две руки) 16кг<br>(кол-во раз)                   |     | 15                               | 17   | 19   | 19    | 20  | 22  | 20      | 22  | 25  |
| Скакалка «3» и «4» с<br>остановкой, (кол-во раз)               |     | 300                              | 500  | 120  | 300   | 500 | 140 | 300     | 500 | 150 |
| Наклоны (вперед-назад) ,<br>(раз)                              |     | 12                               |      |      | 15    |     |     | 17      |     |     |
| Наклоны (касания колен<br>головой) сек.                        |     | 4                                |      |      | 5     |     |     | 6       |     |     |
| Упражнение на<br>координацию                                   |     | бсчетов<br>12счетов<br>18 счетов |      |      |       |     |     |         |     |     |
| Выпады<br>(кол-во раз)                                         | Юн  | 160                              | 180  | 200  | 180   | 200 | 220 | 200     | 230 | 250 |
|                                                                | дев | 150                              | 170  | 190  | 170   | 190 | 220 | 190     | 210 | 230 |
| Отжимания от брусьев<br>(кол-во раз)                           |     | 14                               | 16   | 17   | 16    | 18  | 20  | 16      | 18  | 20  |
| Подтягивание<br>(кол-во раз)                                   | Юн  | 8                                | 10   | 12   | 9     | 11  | 13  | 10      | 12  | 14  |
|                                                                | дев | 14                               | 16   | 18   | 18    | 20  | 22  | 20      | 22  | 24  |
| Штанга (собственный вес -<br>10 кг) раз                        |     | 3                                | 5    | 6    | 4     | 6   | 8   | 5       | 7   | 9   |
| Кросс 500 метров                                               |     | Юн                               | 1,40 | 1,35 | 1,30  | -   | -   | -       | -   | -   |

|                   |            |              |  |  |              |  |  |              |  |  |
|-------------------|------------|--------------|--|--|--------------|--|--|--------------|--|--|
| <i>мин</i>        |            |              |  |  |              |  |  |              |  |  |
| <i>Гиря рывок</i> | <i>Юн</i>  | <i>4 мин</i> |  |  | <i>5 мин</i> |  |  | <i>5 мин</i> |  |  |
|                   | <i>дев</i> | <i>4 мин</i> |  |  | <i>5 мин</i> |  |  | <i>5 мин</i> |  |  |

**Таблица № 3 Спортивные игры**

| Тема                     | Вид упражнений                                             | Оценки        |               |                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|---------------|------------------------|
|                          |                                                            | «3»           | «4»           | «5»                    |
| <b>Баскетбол</b>         | Передачи мяча в парах.                                     | 10 раз        | 15 раз        | 20 раз                 |
|                          | Броски мяча в корзину (штрафной бросок) из десяти попыток. | 1 раз         | 2 раза        | 3 раза                 |
|                          | Ведение мяча с броском по кольцу на время.                 | 22 сек        | 20 сек        | 18 сек                 |
|                          | Ведение мяча «змейкой» с броском в щит.                    | 25 сек        | 23 сек        | 20 сек                 |
|                          | Учебная игра со знанием правил                             | грубые ошибки | мелкие ошибки | практически без ошибок |
| <b>Волейбол</b>          | Передача над собой (сверху, снизу).                        | 8 раз         | 10 раз        | 12 раз                 |
|                          | Прием и передача сверху в парах.                           | 10 раз        | 16 раз        | 20 раз                 |
|                          | Подачи (прямая нижняя, боковая, верхняя) из шести попыток  | 3 раз         | 4 раз         | 5 раз                  |
|                          | Учебная игра со знанием правил на оценку.                  | грубые ошибки | мелкие ошибки | практически без ошибок |
| <b>Настольный теннис</b> | Набивание мяча с разворотом ракетки.                       | 8 раз         | 16 раз        | 20 раз                 |
|                          | Передача в парах на удержание мяча в игре.                 | 10 раз        | 20 раз        | 30 раз                 |
|                          | Подачи по квадратам (из шести попыток)                     | 3 раз         | 4 раз         | 5 раз                  |
|                          | Учебная игра со знанием правил.                            | грубые ошибки | мелкие ошибки | практически без ошибок |

\*В том случае, если курсант (студент) пропустил практическое занятие по неуважительной причине или не может выполнить определённый (конкретный) вид упражнений, предусмотренный рабочей программой, можно заменить невыполнение конкретного вида упражнения индивидуальным заданием преподавателя, в целях повышения функциональных возможностей организма.

Индивидуальное задание состоит из практической и теоретической работы.

Практическая работа включает в себя оздоровительный бег без учёта темпа в течение 40 минут, выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (с отягощением и без).

Теоретическая работа включает составление комплексов упражнений по восстановлению после перенесённого заболевания, подготовку и защиту реферата по заданной преподавателем теме.