

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Агротехнический техникум» с. Дивное

СОГЛАСОВАНО:
председатель
Методического совета
ГБПОУ АТ с. Дивное
 О.А. Переверзева
протокол МС
№ 5 от 26.12.2023г

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
на заседании Педагогического
совета ГБПОУ АТ с. Дивное
протокол №9 от 11.01.2024г



УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
№ 32 от 15.01.2024г

от

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательному учебному предмету СГ.04 Физическая
культура
по профессии среднего профессионального образования
35.02.16 Эксплуатации и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

Дивное, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
 - 1.1. Общие положения
 - 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
 - 1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.
 - 1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.
 - 1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.
2. Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.
 - 2.1. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.
 - 2.2. Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.
3. Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины
 - 3.1. Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине
 - 3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине
 - 3.2.1. Пакет преподавателя
 - 3.2.2. Задания для обучающегося
 - 3.2.3. Регистрация показателей результатов освоения учебной дисциплины
4. Перечень приложений к комплекту ФОС
 - Приложение 1. Задания для текущего контроля успеваемости
 - Приложение 2 Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (юноши)
 - Приложение 3 Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (девушки)
 - Приложение 4. Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов .
5. Лист согласования

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности
35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, а также использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Умения:

У.1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У.2.Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У.3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У.4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У.5.Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У.6.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У.7.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Знания:

З1.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З.2.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
Уметь: У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;
У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;
У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки
У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
Знать:	
З1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Правильное описание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
З2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Правильное описание способов контроля и оценки индивидуального физического развития физической подготовленности.

1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура .

1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины

и направленные на достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

и определяет:

- полноту и прочность теоретических знаний;

-сформированность умений применять теоретические знания при решении практических задач.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. Дифференцированный зачет проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана ГБПОУ БАТ «Благодарненский агротехнический техникум» по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования по завершению изучения дисциплины в течение семестра без четко выделенной сессии за счет времени, отводимого на освоение учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов.

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.

Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы Физической культуры.

2. Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.

2.1.Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.

Для подготовки к теоретическим и практическим занятиям по каждому разделу (теме) составлены контрольные вопросы, задания для подготовки к оценке освоения умений.

Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине входят в состав учебно-методических комплексов тем дисциплины, хранятся у преподавателя.

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	1. Темы реферативных сообщений, компьютерных презентаций (Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности).	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	Ведение дневника самоконтроля.	В наличии у каждого обучающегося.

3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	1.Ведение дневника самоконтроля. 2.Задания для внеаудиторной самостоятельной работы.	В наличии у каждого обучающегося. Справки о занятиях в спортивных секциях, хранятся у преподавателя.
----	--	---	--

2.2. Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ 04 Физическая культура

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине	1.Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -баскетбол -волейбол -лыжная подготовка -атлетическая гимнастика -плавание	Приложение 1. Перечень контрольных нормативов для обучающихся к дифференцированному зачёту.

3. Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура.

3.1.Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине.

Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля входят в состав учебно-методических тем учебной дисциплины, хранятся у преподавателя.

Применяются различные формы и методы текущего контроля учебной дисциплины (таблица 2). В рамках текущего контроля проводится оценка результатов индивидуального опроса в устной форме, самостоятельной работы, результатов выполнения индивидуальных тестов.

В ходе текущего контроля отслеживается деятельность обучающегося (проявление интереса к дисциплине, участие в спортивных внутриколледжных и городских мероприятиях, посещение спортивных секций, пропаганда здорового образа жизни и др.)

Таблица 2

Формы и методы текущего контроля учебной дисциплины по темам (разделам).

Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля		Проверяемые У, З
	Формы контроля	Методы контроля	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные методики	Устный опрос индивидуальный опрос.	Оценка реферативного сообщения	У.1.31,2

самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Устный опрос индивидуальный опрос.	Оценка реферативного сообщения	У.1.31,2
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Обучение технике бега. Старт, стартовый разгон, финиширование.	Индивидуальный		У1 31,2
Тема 1.2. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	индивидуальный		У1 31,2
Тема 1.3. Обучение технике бега на средние дистанции.	Индивидуальный		У1 31,2
Тема 1.4. Обучение технике прыжка в длину с места.	Индивидуальный		У1 31,2
Тема 1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Индивидуальный		У1 31,2
Тема 1.6. Равномерный бег по дистанции 2000 – девушки, 3000 - юноши	Индивидуальный		У1,4 31,2
Тема 1.7. Равномерный бег по дистанции 2000 – девушки, 3000 - юноши	Индивидуальный		У1,4 31,2
Раздел 2. Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах)			
Тема 2.1. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки.	Индивидуальный		У7;31
Тема 2.2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	Индивидуальный		У7;31
Тема 2.3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	Индивидуальный		У7;31
Тема 2.4. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	Индивидуальный		У7;31
Тема 2.5. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	Индивидуальный		У1-У3; 31
Раздел III. Гимнастика.			
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в	Индивидуальный, групповой		У1-У3; 31-2

паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами.			
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами.	Индивидуальный, групповой		У1-У3; 31-2
Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Индивидуальный		У.2-У.3; 3.1,2
Раздел IV. Плавание.			
Тема 4.1. Гигиенические требования в бассейне. Предупреждение. Травматизм. Специальные плавательные упражнения.	Индивидуальный, групповой		У.1-У.3; 3.1-2
Тема 4.2. Ознакомление со способами плавания. Проплывание отрезков 10 – 15 м.	Индивидуальный,		У.1-У.3; 3.1-2
Тема 4.3. Ознакомление со способами плавания. Проплывание отрезков 10 – 15 м	Индивидуальный,		У1-У3; 31-2.
Тема 4.4. Изучение техники плавания: а) кроль на груди б) кроль на спине.	Индивидуальный,		У1-У3 ,У7; 31-2.
Тема 4.5. Изучение техники плавания: а) кроль на груди б) кроль на спине. Проплывание отрезков 25 – 50 метров.	Индивидуальный,		У1-У3 ,У7; 31-2.
Тема 4.6. Специальные упражнения на суше. Старты, повороты	Индивидуальный,		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 4.7. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Индивидуальный,		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 4.8. Плавание в полной координации 25 – 50 м.	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 4.9. Плавание без учета времени: девушки – 50 м, юноши – 100м.	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Индивидуальный,		У 6;31-2.
Тема 6. Физическая культура в			У 6;31-2.

профессиональной деятельности специалиста.			
Раздел 7. Лыжная подготовка			
Тема 7.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Индивидуальный		У.1-У.3; 3.1-2
Тема 7.2. Выполнение техники лыжных ходов.	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 7.3. . Выполнение техники лыжных ходов.	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 7.4. Выполнение техники попеременного двухшажного хода.	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 7.5. Овладение техникой одновременного бесшажного хода	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 7.6. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 7.7. Обучение и закрепление техники подъемов и спусков на учебном склоне.	Индивидуальный		У1-У3 У6-7; 31-2.
Тема 7.8. Прохождение дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5км. Распределение сил.	Индивидуальный		У1,4 31,2
Раздел 8. Спортивные игры.			
Волейбол.			
Тема 8.1 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней подачи мяча двумя руками.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2
Тема 8.2. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.4. Обучение технике передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.5. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.6. Обучение технике	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.

нижней подачи и прием после нее.			
Тема 8.7. Обучение технике прямого нападающего удара.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.8. Выполнение технических элементов в учебной игре.	Индивидуальный, групповой		У1-3,6,7;31-2.
Баскетбол.			
Тема 8.9. Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	Индивидуальный		У.1-У.3; 3.1-2.
Тема 8.10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.11. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча и броска в кольцо с места.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.12. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполняя упражнения «ведения – два шага, бросок»	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.13. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 8.14. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Раздел 9. Гимнастика.			
Тема 9.1. Упражнения для коррекции нарушений осанки.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 9.2. Упражнения на внимание, висы и упоры.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 9.3. Упражнения для коррекции зрения. Общеразвивающие упражнения.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Раздел 10. Атлетическая гимнастика.			
Тема 10.1. Круговой метод тренировки. Работа с эспандером, гантелями, штангой.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 10.2. Круговой метод тренировки, работа на тренажерах.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.

Тема 10.3. Круговой метод тренировки, работа на тренажерах.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Тема 10.4. Круговой метод тренировки, работа на тренажерах.	Индивидуальный		У1-3,6,7;31-2.
Раздел 11. Легкая атлетика.			
Тема 11.1. Развитие и совершенствование физических качеств.	Индивидуальный, групповой		У1-3,6,7;31-2.
Тема 11.2. Равномерный бег на дистанцию: девушки – 2000м, юноши – 3000м. Повышение уровня ОФП.	Индивидуальный, групповой		У1,4 ;31,2
Тема 11.3. Равномерный бег на дистанцию, девушки – 2000м, юноши – 3000м. Повышение уровня ОФП.	Индивидуальный, групповой		У1,4 ;31,2

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям учебной дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учета образовательного процесса» в виде отметок по пятибалльной системе.

Показатель результатов текущего контроля по учебной дисциплине вносится в соответствующую графу бланка «Ведомость текущей успеваемости» в виде отметок по пятибалльной шкале, заверяется подписью преподавателя.

3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ 04 Физическая культура .

3.2.1. Пакет преподавателя.

Уровень подготовки обучающихся на дифференцированном зачете оценивается по пятибалльной шкале и определяется оценками 5 «отлично», 4 «хорошо», 3 «удовлетворительно», 2 «неудовлетворительно».

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, имеются небольшие недочеты, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно допущены незначительные ошибки при

выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, имеются недочеты, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки ; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде. Дневник самоконтроля и реферативная работа не предоставлена, не предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях. Систематические пропуски занятий.

3.2.3. Регистрация результатов освоения учебной дисциплины.

Оценка фиксируется преподавателем в соответствующей графе бланка «Ведомость промежуточной аттестации».

Перечень приложений к комплекту ФОС

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1	Задания для текущего контроля успеваемости
Приложение 2	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (юноши)
Приложение 3	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (девушки)
Приложение 4	Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов.

Приложение 1

1 семестр

Теоретические занятия

Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Вид контроля: Устный контроль.

Форма контроля: опрос

-проверка реферата;

-конспект по технике безопасности.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вид контроля: Устный контроль

Форма контроля: опрос.

-проверка реферата, докладов.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вид контроля: Устный контроль

Форма контроля: опрос.

-проверка доклада.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вид контроля: Устный контроль

Форма контроля: опрос.

-оформление дневника самоконтроля;

-график динамики по субъективным данным.

Практические занятия

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1. Обучение технике бега. Старт, стартовый разгон, финиширование.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов.

- бег с ускорением 3-4 x 40-50 м; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м;
- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза;
- финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз.

Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук);
- упражнения для выполнения высокого, среднего, низкого старта;
- научить технике высокого старта.
- старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.
- стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Тема 3. Обучение технике бега на средние дистанции.

- имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага; имитация движений руками на месте;
- бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег);
- бег с захлестом голени (с переходом на обычный бег);
- прыжкообразный бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег);
- бег с загребающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег); семенящий бег (с переходом на обычный бег);
- бег спиной вперед.

Тема 4. Обучение технике прыжка в длину с места.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- поднимаясь на носках руки поднять вперед-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа и слегка в стороны.
- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед собой, как при приземлении.
- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги с небольшим продвижением вперед (примерно, 1-1.5 шага), руки вперед или слегка вниз.
- выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучающихся), соединяя все предыдущие движения в единое целое.

Тема 5. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятия, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад.
- прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении.
- пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во время приземления.
- прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди.
- прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодицы.
- прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим выбрасыванием их далеко вперед.
- прыжки в длину с неполного и полного разбега с отталкиванием от бруска и грунта.

Тема 6. Равномерный бег по дистанции 1000 м. - девушки, 2000 м – юноши.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками;
- бег с захлестом голени назад;
- семенящий бег и имитация движений рук на месте;
- выбегание с высокого старта по прямой, и по повороту;
- ускорения с «переключениями» на дистанции 100–150 м

Раздел 2. Атлетическая гимнастика, (работа на тренажерах)

Тема7. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки.

- Беговая дорожка
- Ходьба, переходящая в медленный бег
- Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)
- Подтягивание на перекладине (юноши)
- Жим лёжа (штанга)
- Велотренажер
- Теннис

Тема8. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

Тема 9. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.);
- ОРУ, упражнения на гибкость (растяжка);
- сидя, сгибание туловища на тренажере, с небольшим отягощением;
- угол согнув ноги на тренажёре;
- отжимание от пола.

Тема10. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.

- выпрыгивание вверх из исходного положения упор присев.
- лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
- лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
- прыжки через скакалку с вращением вперед.

Тема11. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива:

- из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук;
- лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища;
- поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс);
- скакалка;
- упражнения на гибкость.

Раздел 3: Гимнастика.

Тема12.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива

- упражнения в парах:
- упражнения в движении в парах;
 - наклоны влево — вправо с мячом
 - наклоны вперед — назад,
 - повороты туловища налево — направо.
 - выпады с гантелями;
 - приведение рук к плечам.

Тема13. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- Здоровьесберегающие технологии в процессе занятий,
- лечебная гимнастика при остеохондрозе,
- примерный комплекс упражнений при сутулой спине,
- методика массажа при различных заболеваниях,
- методика коррегирующей гимнастики глаз,
- комплекс физкультурных минут,

Раздел 4. Плавание.

Тема14. Гигиенические требования в бассейне. Предупреждение. Травматизм. Специальные плавательные упражнения.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- цели обучения плаванию, организация и гигиена занятий, правила поведения в бассейне,
- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде).

Тема15. Ознакомление со способами плавания. Проплывание отрезков 10 – 15 метров.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- плавание при помощи движений ногами и руками 25-50 метров с плавательной доской;
- проплывание отрезков 10-15м любым способом;
- 10—15 выдохов в воду.

Тема16.Ознакомление со способами плавания. Проплывание отрезков 10 – 15 метров.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- 4x25 м — упражнения для совершенствования техники плавания при помощи движений ногами;
- 4x50 м — плавание при помощи движений руками с лопаточками;
- проплывание дистанции 400—500 м в спокойном темпе.
- 10—15 выдохов в воду.

Тема17. Изучение техники плавания: а) кроль на груди, б) кроль на спине.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- плавание с доской, ноги работают попеременно вверх-вниз; вдох над водой, выдох в воду;
- согласование дыхания с движениями левой и правой рук;
- выполнение гребка до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;
- вкладывать руки в воду на ширине плеч;
- щека и ухо лежат на воде;
- выполнение вдоха в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица в воду;
- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;
- непрерывные движения ногами кролем.

Тема18. Изучение техники плавания: а) кроль на груди, б) кроль на спине. Проплывание отрезков 25 – 50 метров.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- кроль на спине, движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания;
- кроль на груди, движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания;
- проплывание отрезков 25 -50 м в медленном темпе.

Тема19. Специальные упражнения на суше. Старты, повороты.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- укрепление дыхательной мускулатуры;
- движения на суше с повтором на воде;
- кроль на груди, упражнения по обучению старту и поворотам;
- повторное проплывание отрезков 25-50 м;
- кроль на спине, упражнения по обучению старту и поворотам;
- повторное проплывание отрезков 25-50 м;

Тема20. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- кроль на груди- плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- кроль на спине плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- проплывание отрезков 25-50м в полной координации.

Тема21. Плавание в полной координации 25 – 50 метров.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- согласование одновременных движений руками с дыханием и движениями ногами кролем;
- проплывание отрезков 25-50м в полной координации.

Тема22. Плавание без учета времени. Девушки – 50 метров, юноши – 100 метров.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- проплывание отрезков 50м и 100м одним из способов.

II семестр

Раздел 5. Учебно-методические занятия.

Тема 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики

с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Вид контроля: Устный контроль.

Форма контроля: опрос

-индивидуальное составление комплексов гимнастики.

-ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

Тема 2. Массаж и самомассаж при физическом утомлении.

Вид контроля: Устный контроль.

Форма контроля: опрос.

-подготовка доклада «Физиологическое действие массажа»

Раздел 6: Лыжная подготовка.

Тема 3. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

-меры безопасности травматизма на занятиях по лыжной подготовке, подготовка мест занятий и инвентаря;

- профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.

Тема 4. Выполнение техники лыжных ходов.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- целостное разучивание одновременного бесшажного хода;

-целостное разучивание попеременного двухшажногохода.

Тема 5. Выполнение техники лыжных ходов.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- прохождение дистанций двумя лыжными ходами.

Раздел 7: Спортивные игры. Волейбол

Тема 6. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- стойка для перемещения при приеме подачи;

- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов;

-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;

-стойка при передаче верхней и нижней передачи мяча.

. Освоить ведущие элементы техники передачи мяча сверху.

3. Содействовать воспитанию сознательной дисциплины при выполнении заданий игровой направленности.

. Освоить ведущие элементы техники передачи мяча сверху.

3. Содействовать воспитанию сознательной дисциплины при выполнении заданий игровой направленности

Тема 7. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- переход из одной стойки в другую.

- принятие стойки после различных перемещений.

- закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Тема 8. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после

перемещения.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- техника передачи мяча 2 руками сверху на месте и после перемещения.
- совершенствование техники стоек и перемещений.
- развитие силы, ловкости и прыгучести.

Тема9. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
- изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
- совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

Тема10. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие .

- передача в тройках - «треугольник». Расстояние между партнерами 4-6 м;
- партнеру, стоящему справа;
- партнеру, стоящему слева.

Тема11. Обучение технике нижней подачи и прием после нее.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- имитация подачи мяча;
- обучение подбрасыванию мяча;
- удар по подвешенному мячу;
- подачи в стену на расстояние 6-7 метров;
- подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров;
- подачи через сетку с укороченного расстояния, партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

Тема12. Обучение технике прямого нападающего удара.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие .

- прыжок вверх толчком двух ног, вертикальный взлет;
- прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага;
- броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара;
- подбрасывание мяча на различную высоту и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.
- нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.
- нападающий удар с передачи.

Тема13. Выполнение технических элементов в учебной игре.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- подготовительные упражнения,
- подводящие упражнения;
- упражнения по технике;
- совершенствование технического приема в учебной игре.

Баскетбол

Тема14.Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- ловля и передача мяча в парах;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди;
- движение с ведением мяча, обходом своего партнёра и возвращением на место;
- передача мяча в парах в движении;
- бросок в кольцо в движении после двух шагов;
- учебно - тренировочная игра.

Тема15. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- передача двумя руками от груди;
- передачи мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками снизу.

Тема16.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча и броска в кольцо с места.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- ведения мяча с передачей, бросок в кольцо с остановкой и в движении.

Тема17. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполняя упражнения

«ведение – два шага бросок».

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- прыжок толчком одной ногой справа и слева от корзины после двух шагов с места - имитация

броска без мяча;

- броски мяча с различных позиций;
- выполнение броска на результативность.

Тема18.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

- передвижение на площадке;
- передачи в движении с перемещением вперёд, назад, в стороны в радиусе 1 – 2 шагов;
- передачи в прыжке.

Тема 19. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие .

-учебная игра по упрощённым правилам.

Раздел 8.Гимнастика

Тема 20. Упражнения для коррекции нарушений осанки.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие .

- укрепление мышц и их разогрев;
- увеличение подвижности суставов;
- избавление от скованности и боли в различных отделах позвоночника;
- выполнение упражнений на исправление осанки.

Тема21.Упражнения на внимание, висы и упоры.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

-вис на согнутых руках ;

-вис согнувшись;

-упор стоя на коленях или упор стоя на одном колене, другую ногу назад;

-игры на внимание.

Тема22. Упражнения для коррекции зрения. Общеразвивающие упражнения.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие

-комплексы упражнений при близорукости.

-упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

Раздел 9.Атлетическая гимнастика.

Тема23. Круговой метод тренировки. Работа с эспандером, гантелями, штангой.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

-выполнение упражнений круговым методом для развития основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, штангой;

Тема24. Круговой метод тренировки, работа на тренажерах.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- ОРУ, упражнения на гибкость (растяжка) ;

-сидя, сгибание туловища на тренажере, с небольшим отягощением;

-угол согнув ноги на тренажёре;

-отжимание от пола.

Тема25. Круговой метод тренировки, работа на тренажерах.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.

- выпрыгивание вверх из исходного положения упор присев.

-лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

- лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

Раздел 10.Легкая атлетика

Тема 26. Развитие и совершенствование физических качеств

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- развитие быстроты;

- для развития общей выносливости;

-развитие скоростно-силовых качеств.

-общая силовая подготовка

-специальная силовая подготовка

Тема 27. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши.

Повышение уровня ОФП.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

-бег в легком переменном темпе;

-интервальный бег с соревновательной скоростью.

Тема29. Равномерный бег на дистанцию 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.

Повышение уровня ОФП.

Вид контроля: индивидуальный

Форма контроля: практическое занятие.

- бег по стадиону 100м-быстро, 100м-медленно,100м-быстро;

-пробегание 200м в три четверти силы;

-пробегание 3000м юноши 2000м девушки без учета времени.

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (юноши)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 3

Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (девушки)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из)	до 9	до 8	до 7,5

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
(ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
(ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный
год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на

_____у
чебный год подисциплине _____

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на
заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦМК