

**АНПОО «Колледж международного туризма, экономики и права»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор колледжа

\_\_\_\_\_ Онуфриенко А.Ф.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.06 Физическая культура**

Базовый уровень

Специальность

**40.02.04 Юриспруденция**

Форма обучения

**Очная**

Улан-Удэ

2024

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480) (ред. от 29.06.2017) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) с учетом получаемой специальности 40.02.04 «Юриспруденция», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2023 года № 798 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01 декабря 2023 года, регистрационный № 76207), с учетом рабочей программы учебной дисциплины СГ.06 Физическая культура.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Колледж международного туризма, экономики и права» (АНПОО «КМТЭП»).

---

*Настоящий КОС не может быть полностью или частично воспроизведена, тиражирована и распространена в качестве официального издания без разрешения АНПОО «КМТЭП»*

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1 Общие положения

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.3 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

### 2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Контрольно-измерительные материалы входного контроля по учебной дисциплине

2.2 Контрольно-измерительные материалы текущего контроля по учебной дисциплине

2.3. Контрольно-измерительные материалы итоговой аттестации по учебной дисциплине

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## 1.1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (комплект КОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины СГ.06 Физическая культура входящей в общий гуманитарный и социально-экономический цикл Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 «Юриспруденция»

Комплект КОС по учебной дисциплине включает контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Форма промежуточной аттестации зачет, дифференцированный зачет

## 1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Таблица 1 – Результаты освоения дисциплины

Коды формируемых ПК, ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ОК 1. ОК 2.	У.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.
	У.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
	У.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	
	3.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность
	3.2 Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информации
	3.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

### 1.3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2 – Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма/метод контроля	Проверяемые элементы ОК, ПК	Форма/метод контроля	Проверяемые элементы ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые элементы ОК, ПК
<b>Раздел 1</b>						
<b>Тема.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания</b>			Устный фронтальный опрос Реферат по теме	ОК1-ОК11 3.1		
<b>Раздел 2</b>				ОК1-ОК11		
<b>Тема 2.1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО.</b>			Устный фронтальный опрос Реферат по теме	ОК1-ОК11 У.1 У.2 У.3 3.2		
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			Практическое занятие			
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>			Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Совершенствование передвижений и остановок игрока.	ОК1-ОК11 У.1 У.2		

			Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Прием техники защита - перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание, тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств	3.2		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			Практическое занятие			
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>			Тактика нападения. Тактика защиты. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Прием мяча одной рукой с последующим нападением на бедро и спину. Тактика нападения Тактика защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Исходное положение (стойки). Техника безопасности игры. Перемещения Передача мяча. подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.	ОК1-ОК11 У.1 У.2 У.3 3.2		
<b>Раздел 5. Легкая</b>			Практическое занятие	ОК1-ОК11		

<b>атлетика</b>					
<b>Тема 5.1 Легкая атлетика</b>			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с места Отталкивание. Ходьба, спокойный, тихий бег, упражнения на дыхание и расслабление. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Развитие скоростно-силовых качеств	ОК1-ОК11 У.1 У.2 У.3 3.2	
<b>Раздел. 6. Футбол</b>			Практическое занятие	ОК1-ОК11	
<b>Тема 6.1. Футбол</b>			Правила игры. Техника безопасности игры. Удары по мячу. Техника игры вратаря. Тактика защиты. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.	ОК1-ОК11 У.1 У.2 У.3 3.2	
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>					
<b>Тема 7.1. Кроссовая подготовка</b>			Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью. Совершенствование бега на 100 м. Совершенствование эстафетного бега 4*100 м. Равномерный бег на дистанцию 2000 м. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями		

## **2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Контрольно-измерительные материалы входного контроля по учебной дисциплине**

### **2.2 Контрольно-измерительные материалы текущего контроля по учебной дисциплине**

Текущий контроль сформированных элементов общих и профессиональных компетенций (знаний, умений) предусматривает решение следующих задач:

- текущая оценка качества освоения обучающимися элемента (темы/раздела) программы учебной дисциплины;
- использование эффективных форм, методов и средств современной оценки результатов обучения;
- организация самостоятельной работы студентов с учетом их индивидуальных способностей;
- подготовка контрольно-измерительных материалов разноуровневого характера
- дифференцированный подход при проведении текущего контроля с учетом индивидуальных возможностей студентов;
- учет индивидуальных возможностей лиц с ОВЗ и инвалидов при организации текущего контроля
- поддержание постоянной обратной связи и принятие оптимальных решений в управлении качеством обучения студентов на уровне преподавателя, УМО и колледжа.

### **Контрольно-измерительные материалы текущего контроля по учебной дисциплине СГ.06 Физическая культура**

#### **Раздел 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания**

Вопросы по теме:

1. Что такое система физического воспитания
2. Влияние аэробики на организм человека
3. Что такое йога
4. Влияние физической культуры на организм

#### **Раздел. 2 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО.**

1. Когда утвердили государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО.
2. Сколько возрастных ступеней в ГТО имеется

#### **Раздел. 3 Легкая атлетика**

**Проверяемые результаты обучения: ОК1-ОК11**

- У.1
- У.2
- У.3
- 3.2

**Условия выполнения:**

1. Место выполнения задания Спортивная зал, площадка
2. Максимальное время выполнения задания: 50 мин.
3. Используемое оборудование, спортивный, инвентарь,

**Содержание учебного материала:**

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**Критерии оценки: Нормативы легкой атлетики**

– «5» (отлично), если по половине или более нормативам получена оценка «5» (отлично), а

№	Вид упражнений	Пол	1 курс			2 курс			3-4 курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100 м. (сек)	Ю	14,40	14,20	13,80	14,80	14,00	13,20	14,00	13,50	13,00
		Д	16,60	16,20	15,80	17,05	17,00	16,00	17,50	17,00	16,00
2	Бег 200 м. (сек)	Ю	36	34	30	36	34	28	34	32	28
		Д	44	40	36	40	38	36	38	36	32
3	Бег 400 м. (мин., сек.)	Ю	1,18	1,14	1,10	1,14	1,12	1,06	1,14	1,12	1,06
		Д	1,30	1,26	1,20	1,26	1,20	1,16	1,20	1,16	1,12
4	Бег 3000 м. (Ю), 2000 м. (Д) (мин. , сек.)	Ю	14,30		13,30	14,30	13,30	12,30	14,30	13,30	12,30
		Д	13,00	14,00 12,30	11,50	12,30	11,50	11,00	12,30	11,50	11,00
5	Марш-Бросок 3-6 км. (мин)	Ю	36	34	32	34	32	30	34	23	30
		Д	25	23	21	23	21	19	23	21	19
6	Прыжки в длину с разбега (м)	Ю	4,20	4,30	4,20	4,10	4,30	4,50	4,10	4,30	4,50
		Д	3,00	3,20	3,40	3,00	3,20	3,40	3,00	3,20	3,40
7	Прыжки в длину с места (м)	Ю	2,00	2,10	2,20	2,00	2,20	2,30	2,00	2,20	2,30
		Д	1,62	1,65	1,75	1,65	1,75	1,80	1,65	1,75	1,80

по остальным «4» (хорошо);

– «4» (хорошо), если по половине или более нормативам получена оценка «4» (хорошо), а по остальным «3» (удовлетворительно);

– «3» (удовлетворительно) если по половине или более нормативам получена оценка «3» (удовлетворительно), при отсутствии неудовлетворительных оценок.

Промежуточная аттестация предусматривает оценку освоения учебной дисциплины, а именно сформированность элементов общих и профессиональных компетенций (знаний, умений) у обучающихся.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме: зачет

#### **Раздел 4 Баскетбол**

##### **Проверяемые результаты обучения ОК1-ОК11**

У.1

У.2

З.2

##### **Условия выполнения:**

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 40 мин.
3. Используемое оборудование: спортивный, инвентарь

##### **Содержание учебного материала**

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

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

##### **Критерии оценки: Правила игры в баскетбол**

знание техники выполнения контрольных заданий по баскетболу; уметь соотносить теоретические знания по теме с практическим использованием; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; соблюдать технику безопасности на занятиях спортивными играми; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы страховки и само страховки.

##### **Инструкция по выполнению:**

Внимательно прослушайте задание.

Последовательность и условия выполнения задания: ознакомьтесь с условиями и критериями оценки выполнения задания

Максимальное время выполнения задания – 40мин. (10 мин. на подготовку организма к выполнению практических заданий – разминка, на каждое задание 5-10 мин).

<p>Технически правильно выполнить упражнения по теме «Баскетбол».</p> <p><b>Задание № 1</b> Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.</p> <p><b>Задание № 2</b> Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.</p> <p><b>Задание № 3.</b> Техника ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине</p> <p><b>Задание № 4</b> Техника штрафных бросков</p> <p><b>Задание № 5</b> Контрольная игра в баскетбол: техника игры в защите; техника игры в нападении</p> <p><b>Инструкция к выполнению:</b> соблюдать технику безопасности на занятиях спортивными играми; предварительно сделать разминку. Максимальное время выполнения задания 10 мин.</p>
--

Освоенные знания/умения	Показатель оценки результата	Оценка
<b>Задание № 1</b> - техника: передачи мяча в стену и ловли мяча после отскока на расстоянии 2-3 метров от стены, задание выполняется на скорость за 20 сек.	Владение техникой передачи мяча	Выполнить количество раз без потерь за 20 сек. «5» – 18 раз «4» – 17 раз «3» – 16 раз
<b>Задание № 2</b> - техника ведения мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча.	Владение техникой остановки, поворота кругом и передачи мяча	Оценивается техника выполнения без потерь мяча
<b>Задание № 3</b> - техника ведения мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине	Владение техникой выполнения упражнения без нарушений	Оценивается количество попаданий в корзину из 10 попыток «5» – 6 попаданий «4» – 5 попаданий «3» – 4 попадания
<b>Задание № 4</b> Техника бросков со штрафной линии	Выполнение броска технически грамотно	Оценивается количество попаданий в корзину из 10 попыток «5» – 5 попаданий «4» – 4 попаданий «3» – 3 попадания
Соблюдение техники безопасности на занятиях баскетболом; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы страховки и самостраховки.	Соблюдение правил соревнований во время контрольно1 игры в баскетбол:	Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника игры в защите; техника игры в нападении, техника ведения, техника бросков в корзину

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- «5» (отлично), если упражнение выполнено без ошибок, чётко, легко и уверенно
- «4» (хорошо), если упражнение выполнено легко, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
- «3» (удовлетворительно), если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки.

Промежуточная аттестация предусматривает оценку освоения учебной дисциплины, а именно сформированность элементов общих и профессиональных компетенций (знаний, умений) у обучающихся.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме: зачет

### Раздел 5. Волейбол

**Проверяемые результаты обучения:** ОК1-ОК11

У.1

У.2

У.3

З.2

#### **Условия выполнения:**

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 40 мин.
3. Используемое оборудование: спортивный, инвентарь

#### **Содержание учебного материала**

знание техники выполнения контрольных заданий по волейболу; уметь соотносить теоретические знания по теме с практическим использованием; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; соблюдать технику безопасности на занятиях спортивными играми; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы страховки и само страховки.

#### **Правила игры в волейбол**

##### **Инструкция по выполнению:**

Внимательно прослушайте задание.

Последовательность и условия выполнения задания: ознакомьтесь с условиями и критериями оценки выполнения задания

Максимальное время выполнения задания – 40 мин. (10 мин. на подготовку организма к выполнению практических заданий – разминка, на каждое задание 5-10 мин).

<p>Технически правильно выполнить упражнения по теме «Волейбол».</p> <p><b>Задание № 1</b> - техника приёма и передачи мяча над собой</p> <p><b>Задание № 2</b> - техника приёма и передачи мяча в парах без сетки</p> <p><b>Задание № 3</b> - техника приёма и передачи мяча в парах через сетку</p> <p><b>Задание № 4</b> - техника подач</p> <p><b>Задание № 5</b> - контрольная игра в волейбол: техника игры в защите; техника игры в нападении</p> <p><b>Инструкция к выполнению:</b> соблюдать технику безопасности на занятиях спортивными играми; предварительно сделать разминку.</p> <p>Максимальное время выполнения задания 10 мин, задания.</p>
---

Освоенные знания/умения	Показатель оценки результата	Оценка
Волейбол 1. владения техникой приема и передачи мяча	Выполнить количество передач без потерь:	«5» – 20 раз «4» – 17 раз «3» – 15 раз
2 Владение техникой подач Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая.	Подача мяча через сетку из 10 раз в площадку;	«5» – 6 попаданий «4» – 5 попадания «3» – 4 попадания
3. Знание техники выполнения контрольных заданий по волейболу	Владение техникой приёма и передачи мяча в парах через сетку	«5» – 20 передач «4» – 17 передач «3» – 15 передач.
4. Выполнение технических приемов подачи мяча	Владение техникой подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая.	Из 10 раз в площадку; «5» – 6 попаданий «4» – 5 попадания «3» – 4 попадания
5. Соблюдение техники безопасности на занятиях волейболом; проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; Выполнение приемов страховки и самостраховки.	Участие в игре с соблюдением правил игры	Наблюдение за игроками и оценка индивидуальной деятельности игроков

### ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА: КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- «5» (отлично), если упражнение выполнено без ошибок, чётко, легко и уверенно.
- «4» (хорошо), если упражнение выполнено легко, уверенно, но были допущены незначительные ошибки .
- «3» (удовлетворительно), если упражнение выполнено согласно описанию, не были допущены значительные ошибки.

### Зачетные нормативы по волейболу

1. Нижняя прямая или боковая подача в заданную зону, из 10 подач

#### Юноши

Оценка 5 (отл) – 6 попаданий

Оценка 4 (хор) – 5 попаданий

Оценка 3 (удв) – 4 попадания

#### Девушки

Оценка 5 (отл) – 5 попаданий

Оценка 4 (хор) – 4 попадания

Оценка 3 (удв) – 3 попадания

2. Передача мяча в паре, в движении. Оценивается техника приема и передачи

1. Верхняя прямая подача в заданную зону (Девушки – нижняя или боковая подача или по выбору), из 8 подач.

#### Юноши

Оценка 5 (отл) – 6 попаданий

Оценка 4 (хор) – 4 попадания

Оценка 3 (удв) – 3 попадания

#### Девушки

Оценка 5 (отл) – 4 попадания

Оценка 4 (хор) – 3 попадания

Оценка 3 (удв) – 2 попадания

2. Точность передачи мяча: с линии штрафного броска б/б площадки передачей сверху двумя руками, попадание в б/б кольцо (касание кольца мячом сверху считается за попадание), из 10 передач.

Промежуточная аттестация предусматривает оценку освоения учебной дисциплины, а именно сформированность элементов общих и профессиональных компетенций (знаний, умений) у обучающихся.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме: зачет

## **Раздел 6. Футбол**

**Проверяемые результаты обучения:** ОК1-ОК11

У.1

У.2

У.3

З.2

**Содержание учебного материала:**

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способность совершенствовать многих необходимых двигательных и морально-волевых качеств

Основные задачи:

Укрепления здоровья

Содействие правильному физическому развитию

Приобретение необходимых теоретических знаний

Овладение основными приемами техники и тактики игры

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,

чувства дружбы

Привитие студентам организаторских навыков

Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по футболу

## Подготовка студентов к соревнованиям по футболу

Условия выполнения:

1. Место выполнения задания: тренажерный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 50 мин.
3. Используемое оборудование: спортивный инвентарь

### Нормативы по футболу

#### 1. Короткая передача мяча из 8 передач

##### Юноши

Оценка 5 (отл) – 6 попаданий

Оценка 4 (хор) – 5 попаданий

Оценка 3 (удв) – 4 попадания

##### Девушки

Оценка 5 (отл) – 5 попаданий

Оценка 4 (хор) – 4 попадания

Оценка 3 (удв) – 3 попадания

#### 2. Средняя и длинная передача мяча из 10 передач

##### Юноши

Оценка 5 (отл) – 6 попаданий

Оценка 4 (хор) – 5 попаданий

Оценка 3 (удв) – 4 попадания

##### Девушки

Оценка 5 (отл) – 5 попаданий

Оценка 4 (хор) – 4 попадания

Оценка 3 (удв) – 3 попадания

#### 2. Удар мяча головой из 10 передач

##### Юноши

Оценка 5 (отл) – 6 попаданий

Оценка 4 (хор) – 5 попаданий

Оценка 3 (удв) – 4 попадания

##### Девушки

Оценка 5 (отл) – 5 попаданий

Оценка 4 (хор) – 4 попадания

Оценка 3 (удв) – 3 попадания

Промежуточная аттестация предусматривает оценку освоения учебной дисциплины, а именно сформированность элементов общих и профессиональных компетенций (знаний, умений) у обучающихся.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме: зачет

## **Раздел 7. Кроссовая подготовка**

**Проверяемые результаты обучения:** ОК1-ОК11

У.1

У.2

У.3

З.2

**Условия выполнения:**

1. Место выполнения задания: Спортивная площадка
2. Максимальное время выполнения задания: 50 мин.

3. Используемое оборудование: спортивный инвентарь

### Содержание учебного материала

Цель кроссовой подготовки развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Задачи: развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости; укрепление здоровья, содействие физическому развитию;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Норматив	Юноши			Девушки		
	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	5	4	3
3000 метров	12 м 20 с	13 м 00 с	14 м 00 с	–	–	–
2000 метров	8 м 40 с	9 м 20 с	10 м 00 с	10 м 00 с	11 м 10 с	12 м 20 с
5000 метров	23-25 мин	26-27мин	28-30мин			

Промежуточная аттестация предусматривает оценку освоения учебной дисциплины, а именно сформированность элементов общих и профессиональных компетенций (знаний, умений) у обучающихся.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме: дифференцированного зачета

