

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)  
Колледж технологий и управления

Регистрационный  
№24-1/12

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина **ОУП.12 Физическая культура**

Специальность **40.02.04 Юриспруденция**

Квалификация **юрист**

Уровень ППСЗ **базовая**

Срок освоения ППСЗ **2 года 10 месяцев**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **72 ч**

Якутск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. №798.

- Учебный план по специальности 40.02.04 Юриспруденция одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от «29» февраля 2024 г. №19.

Разработчик(и) РПД Уларов Аркадий Прокопьевич, преподаватель цикловой комиссии гуманитарных и естественных дисциплин

Председатель цикловой комиссии

  
\_\_\_\_\_ /Васильева Е.К./  
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания цикловой комиссии № 7 от « 14 » марта 2024 г.

Директор КТиУ

  
\_\_\_\_\_ /Яковлева Н.М./  
подпись фамилия, имя, отчество

« 18 » марта 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС от 12 мая 2014 № 508 по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональной подготовке цикла основной профессиональной образовательной программы.

ОК – 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК - 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК – 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося

практические – 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы</b> Вид учебной работы	<i>Объем часов очное обучение</i>	<i>Объем часов заочное обучение</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>		
в том числе:		
лекционные		
практические занятия	72	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>		
в том числе:		
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.		
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов (1,2,3 семестр) , дифференцированного зачета (4 семестр)</i>		

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	Развитие физической культуры и спорта в России. История развития спорта и массовые физкультурные движения в России. Спорт для армии РФ. 100 великих спортивных достижений XX века.	1	1
<b>Тема 1.2</b>	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Правила ухода за телом и полостью рта; рациональное питание; гигиены одежды и обуви; вред курения и алкоголя; закаливание организма; правила самоконтроля;	1	1
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Самостоятельное применение средств физического воспитания; Влияние ФУ на здоровье человека	0	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	Легкая атлетика.		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование технике бега	1	2
<b>Тема 2.2.</b>	Бег на короткие дистанции		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	1	2
<b>Тема 2.3.</b>	Бег на длинные дистанции		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	1	2
<b>Тема 2.4.</b>	Прыжки в длину		
	<b>Практические занятия</b> Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	1	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Футбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	Техника игры футбол		
	<b>Практические занятия</b> Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
<b>Тема 3.2.</b>	Техника игры с мячом		

	<b>Практические занятия</b> Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
<b>Тема 3.3.</b>	Удары по мячу		
	<b>Практические занятия</b> Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	2	2
<b>Тема 3.4.</b>	Остановка мяча		
	<b>Практические занятия</b> Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Дворовый футбол: передачи, прием мяча		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	Техника игры волейбола		
	<b>Практические занятия</b> обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
<b>Тема 4.2.</b>	Техника подачи мяча		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование( нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	2	2
<b>Тема 4.3.</b>	Техника передачи мяча		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	2	2
<b>Тема 4.4.</b>	Техника нападающих ударов		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование (прямой нападающий удар; прямой нападающий удар по линии; прямой нападающий удар по диагонали; боковой нападающий удар по линии, диагонали и с переводом).	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Двухсторонняя игра , пляжный волейбол		

<b>Раздел 5.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	Техника игры в баскетбол		
	<b>Практические занятия</b> обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
<b>Тема 5.2.</b>	Техника перемещений		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком ).	1	2
<b>Тема 5.3.</b>	Техника нападения и овладения мячом		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение). Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча ).	1	2
<b>Тема 5.4. Контрольный урок. Зачет</b>	<b>Практические занятия.</b> Сдача контрольных нормативов. Зачет	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Двухсторонняя игра, стритбол	4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Национальные виды спорта (НВС)</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	Национальные физические упражнения.		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»;	2	2
<b>Тема 6.2.</b>	Национальные физические упражнения.		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	2	2
<b>Тема 6.3.</b>	Национальные физические упражнения.		



	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпсии».	2	2
<b>Тема 6.4.</b>	Якутские прыжки		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Имитация маховых движений, точков по прыжкам, подводящие упражнения «мостик, отжимание»	8	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	Легкая атлетика.		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование технике бега	2	2
<b>Тема 7.2.</b>	Бег на короткие дистанции		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2
<b>Тема 7.3.</b>	Бег на длинные дистанции		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2
<b>Тема 7.4.</b>	Прыжки в длину		
	<b>Практические занятия</b> Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	8	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Футбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	Тактика игроков средней и передней линии		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование (игроки средней линии – содержание,	2	2

	организация и конструировании атак, действия во время игры без мяча и с мячом). Обучение и совершенствование игроков передней линии (выбор позиции, освобождение от опеки в ведение мяча, остановка мяча, прицельные удары по воротам, 11 –метровый удар, финты ).		
<b>Тема 8.2.</b>	Индивидуальные тактические действия		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование тактики нападения и индивидуальные тактические действия ( умения освободиться от опеки защитников, уметь создать выгодное условия для партнеров последующей передачи мяча или удара по воротам ).	2	2
<b>Тема 8.3.</b>	Групповые действия в защите		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование ГДЗ (страховка, противодействие против комбинации «стенка», «скрещивание» ).	2	2
<b>Тема 8.4.</b>	Командная тактика защиты		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование КТЗ (персональная , зонная и смешанная защита).	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	8	
<b>Раздел 9.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 9.1.</b>	Техника игры волейбола		
	<b>Практические занятия</b> обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
<b>Тема 9.2.</b>	Техника подачи мяча		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование( нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	2	2
<b>Тема 9.3.</b>	Техника передачи мяча и нападающих ударов		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	2	2
<b>Тема 9.4.</b>	<b>Практические занятия.</b> Сдача контрольных нормативов.Зачет	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	Двухсторонняя игра , пляжный волейбол	8	

<b>обучающихся</b>			
<b>Раздел 10.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 10.1.</b>	Техника игры в баскетбол		
	<b>Практические занятия</b> обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
<b>Тема 10.2.</b>	Техника перемещений		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком ).	2	2
<b>Тема 10.3.</b>	Техника нападения		
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение).	2	2
<b>Тема 10.4.</b>	Техника овладения мячом		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча ).	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Двухсторонняя игра, стритбол	8	
<b>Раздел 11.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 11.1.</b>	Техника игры в настольный теннис		
	<b>Практические занятия</b> обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	2	2
<b>Тема 11.2.</b>	Техника игры в настольный теннис		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	1	2
<b>Тема 11.3.</b>	Техника ударов по мячу		

	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	1	2
<b>Тема 11.4.</b>	Техника подачи мяча		
	<b>Практические занятия</b> Обучение и совершенствование техники прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер». Обучение и совершенствование техники «Веер».	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Имитация движений, подач, накатов, ударов. Двухсторонняя игра	8	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	
	<i>В том числе</i> <i>лекции</i> <i>аудиторных</i>	72	
	<i>самостоятельных работ</i>	72	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

##### *Спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы*

Зал игровой (18м\*36м), зал борцовский (12м\*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м\*12м), беговая дорожка (5м\*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт), гири (16 кг – 24 кг) (3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PC IRU COPR 320\*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт), винтовка – 3шт., мишень-3шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники*

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко	2020, Юрайт	1-21	1,2,3,4	ЭБС Юрайт	ЭБС Юрайт

##### *Дополнительные источники*

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура: учебник для СПО/	Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский	2021 (ЭБС Юрайт)	1-21	1,2,3,4	ЭБС Юрайт	ЭБС Юрайт

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

№	Наименование
Э1	Сайт Научной библиотеки АГАТУ <a href="https://agatu.ru/lib/">https://agatu.ru/lib/</a>
Э2	Электронная обучающая оболочка на сайте АГАТУ, Moodle <a href="https://sdo.agatu.ru/">https://sdo.agatu.ru/</a>
Э3	Доступ к электронным ресурсам издательств «Лань», «ЮРАЙТ», договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС

**3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**3.3.1. Образовательные технологии.**

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – лекция-презентация, интерактивная лекция;
- практические и лабораторные занятия - рефераты, решение задач,
- групповые консультации – работа с лекционным и дополнительным материалом;
- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров. В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

**3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle» ([sdo.agatu.ru](https://sdo.agatu.ru/)), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

**Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:**

- видеоувеличитель-монокляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта <http://www.agatu.ru/> для слабовидящих.
- учебные пособия, методические указания в форме аудиофайла

**Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:**

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон): 2.311;
- компьютерная техника в оборудованных классах 2.406;
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором 2.311;
- аудиторий с интерактивными досками в аудиториях 2.102;
- печатные издания (пункт 3.2. настоящей рабочей программы).

*Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:*

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в печатной форме (раздел 3.2. настоящей рабочей программы);
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

### **3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных работ и домашних заданий (пункт 4. настоящей рабочей программы).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств.

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменно на бумаге, в форме тестирования), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на дифференцированном зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Усвоение знаний Сдача норматива по баллам. Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов и экзамена</i>
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Опрос, тестирование. Опрос, тестирование. Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов и экзамена</i>



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Якутская государственная сельскохозяйственная академия»  
Колледж технологий и управления  
Цикловая комиссия экономики и права

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине**  
ОУП.12. Физическая культура  
Специальность 40.02.04. Юриспруденция

Якутск 2024 г.

Фонд оценочных средств профессионального модуля разработан в соответствии с:  
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798.

- Учебным планом специальности 40.02.04. Юриспруденция, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от 29.02.2024г. № 19.

Разработчик(и) ФОС Уларов Аркадий Прокопьевич, преподаватель

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОУП.12. Физическая культура одобрен на заседании цикловой комиссии гуманитарных и естественных дисциплин от «14» марта 2024 г. Протокол № 7.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ /Васильева Е.К./

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ /Сивцева Е.И./  
подпись фамилия, имя, отчество

## Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

### Физическая культура

*наименование учебной дисциплины*

### Право и социальное обеспечение

*код, наименование специальности/профессии*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <sup>1</sup>	ОК	Наименование темы <sup>2</sup>	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль <sup>3</sup>	Промеж уточная аттестаци я <sup>4</sup>
1	2	3	4	5	6
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6	<b>Раздел 1.</b> Основы физической культуры	2	- реферативное задание;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 3.</b> Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 4.</b> Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2,	<b>Раздел 5.</b> Баскетбол	2	- реферативное	ДЗ;

<p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-4 ОК-6,			задание; - выполнение индивидуальных заданий;	практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 6.</b> Настольный теннис	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 7.</b> Национальные виды спорта (НВС)	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 8.</b> Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 9.</b> Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 10.</b> Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b></p>	ОК-2,	<b>Раздел 11.</b>	2	- реферативное	ДЗ;

<p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-4 ОК-6,	Баскетбол		задание; - выполнение индивидуальных заданий;	практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 12.</b> Настольный теннис	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 13.</b> Национальные виды спорта (НВС)	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 14.</b> Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Раздел 15.</b> Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

## 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.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <sup>1</sup>	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
2	1	3	5
ОК-2, ОК-4 ОК-6,	<b>Знает:</b> З1. - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.	- Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	З2 знать основы здорового образа жизни	- ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	<b>Умеет:</b> У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Определение уровня физической подготовленности Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

#### Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
<p><b>Знает:</b> 31. - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	<p>- Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
<p>32 знать основы здорового образа жизни</p>	<p>- ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни</p>	
<p><b>Умеет:</b> У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.</p>	

#### Перечень объектов контроля и оценки

##### Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений

**Универсальная шкала оценки образовательных достижений**

<b>Процент результативности</b>	<b>Оценка уровня подготовки</b>	
	<b>оценка компетенций обучающихся</b>	<b>оценка уровня освоения дисциплин;</b>
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно



#### 4. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

4.1. Типовые задания для текущего (рубежного) контроля

1. Что означает понятие «физическая культура» (ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить?
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.

##### Тематики рефератов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

#### Обязательные тесты

##### **Юноши**

Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Примерный перечень вопросов по закреплению теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями (вопросы к зачету/экзамену):  
Для промежуточной аттестации

#### Вопросы зачета

6. Что означает понятие «физическая культура» (ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
7. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить?
8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
9. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
10. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
11. Правила подготовки мест занятия упражнениями, выбор спортивной одежды обуви.
12. Что понимается под физической работоспособностью человека?
13. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.

14. Влияние регулярных занятий физ.упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
15. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения олимпийских игр?
16. В чем заключается оздоровительная направленность закалывания?
17. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в олимпиадах, в каких видах спорта, каких результатов добились?
18. Физ.качество – гибкость. Какими упражнениями его можно развивать?
19. Основные способы передвижения человека(ходьба, бег, прыжки) что в них общего и чем они отличаются?
20. Физ.качество- выносливость. Какими упражнениями его можно развивать?
21. Почему на уроках физкультуры необходимо выделять подготовительную(вводную), основную и заключительную часть.
22. Что понимается под двигательным опытом? Его значение для освоения новых двигательных действий.
23. Первая помощь при ушибах, кровотечениях во время занятий физ.упражнениями.
24. Основные способы контроля самоконтроля за физ.нагрузкой на занятиях физ упражнениями.
25. Что понимается под техникой физ. Упражнений, как ее оценивают (основа техники, основное звено, детали).
26. Организация режима дня. Что он в себя включает его значение для здоровья человека.
27. Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижения успеха в учебе и трудовой деятельности.
28. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
29. Что понимается под тестированием физической подготовленности. С помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости?
30. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий( от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному).
31. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
32. История возрождения олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.
33. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.
34. Задачи и организации самостоятельных занятий по физической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют в занятии, какова должна быть нагрузка в дополнительной (вводной), основной, заключительной его частях?
35. Для чего проводят физкультминуты, физкультпаузы, какие упражнения в них включают.
36. Формы физического воспитания в семье.
37. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
38. Формы организации физического воспитания студентов.
39. Физическая культура в режиме трудового дня.
40. Классификация видов спорта.
41. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
42. Спорт в свободное время студентов.
43. Студенческие спортивные соревнования.
44. Профилактика вредных привычек
45. Личная гигиена и закаливание.
46. Влияние окружающей среды на здоровье.

47. Цели диагностики и ее задачи.
48. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
49. Методика определения нагрузки(пульс, объем легких, дыхание)
50. Физическая подготовка
51. Гигиенический фактор
52. Олимпийские игры в Москве
53. Национальные виды спорта Якутии
54. Олимпийцы Якутии
55. Оздоровительные силы природы
56. Физкультурно-спортивные занятия
57. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
58. Методы физического воспитания
59. Характеристика здорового образа жизни
60. Профилактика травматизма
61. Наследственность и ее влияние на здоровье человека
62. Система чередования нагрузок и отдыха
63. Контроль за факторами внешней среды
64. Физическая культура во внеурочное время
65. Международные игры «Дети Азии»

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
Арктический Государственный агротехнологический университет  
Колледж технологии и управления

**КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
контрольных тестов**

**.Физическая культура**

Специальность Право и социальное обеспечение

Якутск– 2024г.

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
Обязательные тесты

**Юноши**

Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

**Девушки**

Бег 100 м.	16,5	17,0	17,5	18,0	18,7
Бег 500 м.	1.50,0	2.00,0	2.15,0	2.30,0	2.40,0
Бег 2000 м.	10,40	11,30	11,45	12,30	13,00
Прыжок в длину с местам (см)	190	180	170	160	150
Пресс за 1 мин.	40	35	30	25	20
Приседание на одной ноге опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280

**Дополнительные нормативы. Контрольные упражнения**

**Юноши**

Тест Купера (12-минутное передвижение)	2900 м	2800 м	2700 м	2500 м	2300 м
Пресс за 1 мин.	50	45	40	35	30 раз
Подтягивание на перекладине	12	10	7	5	3
Тройной прыжок с/м	700см	650см	630см	610см	600см
Прыжок в длину с/р	460см	440см	430см	410см	390см

**Девушки**

Тест Купера (12-минутное передвижение)	2300 м	2000 м	1900 м	1800 м	Менее 1650 м
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (опора 50 см)	30	20	15	10	5 раз
Прыжок в высоту с/м	40	35	30	25	20 см
Приседание на одной ноге	10	8	6	4	2 раза
Прыжок в длину с/р	350 см	340 см	325 см	300 см	280 см

## Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

(юноши и девушки)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения на гибкость.
10. Упражнения со скакалкой.