

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования_

ПРИЛОЖЕНИЕ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 40.02.01 Земельно-имущественные отношения

РАЗРАБОТЧИКИ: Яковлев А.П.

Оренбург, 2022 г.
Содержание

- 1.1. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- 1.2. Этапы формирования компетенции и оценочного средства для проведения текущей аттестации.
 - 1.2.1. Текущий контроль успеваемости.
- 2.1. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- 2.2. Этапы формирования компетенции и оценочного средства для проведения текущей аттестации.
 - 2.2.1. Текущий контроль успеваемости.
- 3.1. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- 3.2. Этапы формирования компетенции и оценочного средства для проведения текущей аттестации.
 - 3.2.1. Текущий контроль успеваемости.
- 4.1. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
- 4.2. Этапы формирования компетенции и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.
 - 4.2.1. Текущий контроль успеваемости.
- 5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний и умений.
 - 5.1. Рубежный контроль.

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

1.2. Этапы формирования компетенции и оценочные средства для проведения текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.

1.2.1. Текущий контроль успеваемости.

1.2.1.1.. Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	1.2.1.1.2. 1.2.1.1.3. 1.2.1.1.4.
				1.2.1.1.2. 1.2.1.1.3. 1.2.1.1.4.

--	--	--	--	--

1.2.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

1.2.1.1.2.. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.

1.2.1.1.3. Комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами

1.2.1.2. тема 2.3 Прыжок в длину с разбега

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	1.2.1.2.2. 1.2.1.2.3. 1.2.1.2.4.
				1.2.1.2.2. 1.2.1.2.3. 1.2.1.2.4.

1.2.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

1.2.1.2.2.. Выполнение специальных упражнений прыгуна.

1.2.1.2.3.. Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.

1.2.1.3. **Тема 5.2** Овладение общими основами лыжной подготовки

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	1.2.1.3.2. 1.2.1.3.3.
				1.2.1.3.2. 1.2.1.3.3.

1.2.1.3.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

1.2.1.3.2. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

1.2.1.3.3. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.

1.2.1.4. Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	1.2.1.4.2.
				1.2.1.4.3. 1.2.1.4.2. 1.2.1.4.3.

1.2.1.4.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

1.2.1.4.2 Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

1.2.1.4.3.. Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».

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

2.2. Этапы формирования компетенции и оценочные средства для проведения текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.

2.2.1. Текущий контроль успеваемости.

2.2.1.1. **Тема 1.1** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	2.2.1.1.2. 2.2.1.1.3. 2.2.1.1.4.
Уметь - – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				2.2.1.1.2. 2.2.1.1.3. 2.2.1.1.4.

2.2.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.2.1.1.2. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.

2.2.1.1.3.. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

2.2.1.2. Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	2.2.1.2.2. 2.2.1.2.3. 2.2.1.2.4.
Уметь – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				2.2.1.2.2. 2.2.1.2.3. 2.2.1.2.4.

2.2.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.2.1.2.2. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки

2.2.1.2.3. Изучение методов регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости

2.2.1.3. Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	2.2.1.3.2. 2.2.1.3.3. 2.2.1.3.4.
Уметь – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				2.2.1.3.2. 2.2.1.3.3. 2.2.1.3.4.

2.2.1.3.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

2.2.1.3.2. Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.

2.2.1.3.3.. Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки

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

3.2. Этапы формирования компетенции и оценочные средства для проведения текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.

3.2.1. Текущий контроль успеваемости.

3.2.1.1. Тема 3.1 Правила игры и судейства в волейболе

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	3.2.1.1.2.
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни				3.2.1.1.2.

3.2.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

3.2.1.1.2. Правила игры. Жесты судьи.

3.2.1.2. Тема 3.2 Техника владения мячом в волейболе

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий	Оценочное	Типовые контрольные
-----------------------------	-----------------------	----------	-----------	---------------------

		оценивания	средство	задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	3.2.1.2.2.
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей .				3.2.1.2.2.

3.2.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

3.2.1.2.2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.

3.2.1.2. Тема 3.3 Техника игры в защите

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний,
-----------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	--

				умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	3.2.1.2.2.
. уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				3.2.1.2.2.

3.2.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

3.2.1.2.2. Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом

3.2.1.1. Тема 3.4 Техника игры в нападение

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.

. иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	3.2.1.3.2.
. уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				3.2.1.3.2.

6.2.1.3.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

6.2.1.3.2. Изучение техники игры под сеткой

6.2.1.4. **Тема 3.5**Тактика игры в защите

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
. иметь практический опыт:	Выполнить упражнение в	Соответствие	Сдача	6.2.1.4.2.

- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	соответствии с установленными нормативами	установленным нормам	норматива	
. уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				6.2.1.4.2.

6.2.1.4.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

6.2.1.4.2. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.

4.1. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

4.2. Этапы формирования компетенции и оценочные средства для проведения текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.

4.2.1. Текущий контроль успеваемости.

4.2.1.1. **Тема 2.2** Лёгкая атлетика. Бег

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в
-----------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	---

				пункте.
. иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными нормативами	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	4.2.1.1.2.
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни				4.2.1.1.2.

4.2.1.1.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

4.2.1.1.2. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений

4.2.1.2. Тема 5.1Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки

Наименование знаний, умений	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Оценочное средство	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, представленные в пункте.
иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки.	Выполнить упражнение в соответствии с установленными	Соответствие установленным нормам	Сдача норматива	4.2.1.2.2.

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	нормативами			
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни				4.2.1.2.2.

4.2.1.2.1. Конкретный пример типового контрольного задания или иного материала, используемого для оценки знаний и умений.

4.2.1.2.2. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении

5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний и умений.

5.1. Рубежный контроль 5,9,13 недель всегда выставляется, как среднее арифметическое ранее полученных оценок.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

РАЗРАБОТЧИК:
Яковлев А.П.

Оренбург, 2022 г.

Форма проведения: дифференцированный зачет выставляется если в течение всего периода обучения сданы все нормативы.

Критерии оценки:

1. Оценка «Отлично» выставляется если студент сдал 90% нормативов на оценку «5»
2. Оценка «хорошо» выставляется если студент сдал 75% нормативов на оценку «хорошо и отлично».
3. Оценка «удовлетворительно» выставляется если студент сдал 50 % нормативов на оценку «отлично,хорошо,удовлетворительно.»
4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту если студент не сдал не одного норматива.

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 3.	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10.	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ) Юноши

	СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	КРОСС 1500					300 МЕТРОВ					1000 МЕТРОВ					50 МЕТРОВ				
ОСНОВНАЯ	6.10	6.15	6.30	6.35	6.45	47.0	47.0	49.0	50.0	51.0	3.40	3.50	4.00	4.10	4.20	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ					ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ					ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ					ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ				
ОСНОВНАЯ	10	7	5	3	2	13	10	8	5	3	5	3	2	1	-	5	4	3	2	1

	ФЕВРАЛЬ					МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	200 МЕТРОВ					400 МЕТРОВ					1000 МЕТРОВ					КРОСС				
ОСНОВНАЯ	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	1.0 7	1.1 0	1.1 2	1.1 5	1.2 0	3.4 0	3.5 0	4.0 0	4.1 0	4.2 0	13.1 0	13.20	13.30	13.50	14.0 5
	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ 30 СЕКУНД					ПОДЪЕМ СИЛОЙ					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ				
ОСНОВНАЯ	70	65	60	55	50	6	5	3	2	1	40	35	30	25	20	10	8	7	5	3

(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ) ДЕВУШКИ

	СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	КРОСС 1000					300 МЕТРОВ					600 МЕТРОВ					50 МЕТРОВ				
Основная	4.40	5.00	5.10	5.15	5.20	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	2.35	2.45	2.55	3.00	3.05	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ					ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (НОГИ ЗАКРЕПЛЕНЫ)					ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ				
Основная	14	12	10	9	8	35	30	25	20	18	45	40	35	20	18	10	9	7	5	4

	ФЕВРАЛЬ					МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ				
БАЛЛЫ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	200 МЕТРОВ					400 МЕТРОВ					800 МЕТРОВ					КРОСС 2000				
Основная	36.0	38.0	40.0	41.0	42.0	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	3.20	3.25	3.35	3.40	3.45	10.50	11.30	11.45	11.50	12.15
	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ 30 СЕКУНД					ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА					ПРЫЖОК В ДЛИННУ С МЕСТА					ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ОТ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬИ				
Основная	80	75	70	65	60	40	35	30	25	20	175	170	160	155	145	14	12	10	9	8