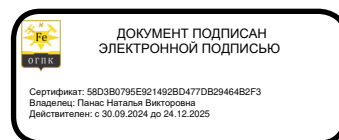


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области
«Оленегорский горнопромышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ И.Р.Машнина
_____ 20__ г.



КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебной дисциплины

по профессии

ОП.09 Физическая культура

43.01.09Повар, кондитер

2022

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности (профессии) 43.01.09 Повар, кондитер

ОРГАНИЗАЦИЯ- РАЗРАБОТЧИК: ГАПОУ МО «ОГПК»

РАЗРАБОТЧИК (-И):

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев С.В. _____

ЭКСПЕРТ: преподаватель ГАПОУ МО Е.Л.Акиншина

РАССМОТРЕНА

На заседании цикловой методической комиссии

_____ (наименование ЦМК)

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель _____
подпись (инициалы, фамилия)

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на _____ - _____ учебный год

_____ с изменениями без изменений)

(лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе).

РАССМОТРЕНА

На заседании цикловой методической комиссии

_____ (наименование ЦМК)

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель _____
подпись (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
- 2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-измерительные материалы для организации и проведения текущего контроля успеваемости аттестации по учебной дисциплине
- 5.Контрольно-оценочные материалы для организации и проведения промежуточной (итоговой) аттестации по учебной дисциплине
- 6.Лист согласования

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности

43.01.09 Повар, кондитер следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

Знать

З 1 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

З 2-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

З 3-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

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

У 2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У 3-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У 4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У 5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У 1 ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10	Анализ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении упражнений Выполнение по элементам и в целом акробатических комбинаций, комплексов упражнений атлетической гимнастики. Работа с учебной и специальной литературой. Самостоятельная разработка комплексов упражнений. Методы показа, рассказа, повторения, методы строго	Текущий контроль по темам: гимнастика Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки. Элементы акробатики. Элементы акробатики), Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Развитие профессионально значимых качеств., Развитие силовой выносливости., Развитие анаэробной выносливости) Зачеты по указанным темам Дифференцированный

	регламентированного упражнения, игровой метод.	зачет
<p>У 2</p> <p>ОК 2,ОК3,ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10</p>	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Выполнение по элементам и в целом самомассажа и релаксации. Работа с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельная подборка вида массажа в зависимости от задачи.</p> <p>Методы показа, рассказа, повторения, методы строго регламентированного упражнения.</p>	<p>Текущий контроль по темам: Бег 100 метров, Тактика игры в нападении. защиты, Техника изученных передач, бросков, ведения мяча, учебная двусторонняя игра, Совершенствование изученных ходов, прохождение дистанции 2 км., Опорный прыжок. Развитие силы, Развитие анаэробной выносливости. Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>У 3</p> <p>ОК 2, ОК 3,ОК 4,ОК 5. ОК 6. ОК 7, ОК 8, ОК 10</p>	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Выполнение по элементам и в целом техники преодоления препятствий с использованием разнообразных способов передвижений.</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельная подборка способов преодоления препятствий.</p> <p>Методы показа, рассказа,</p>	<p>Текущий контроль по темам: Гимнастика, Легкая атлетика, Разновидности лыжных ходов. Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

	повторения, методы строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой метод.	
<p>У 4</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10</p>	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Выполнение по элементам и в целом приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой.</p> <p>Самостоятельная подборка способов преодоления препятствий.</p> <p>Методы показа, рассказа, повторения, методы строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой метод.</p>	<p>Текущий контроль по темам: Легкая атлетика, Спортивные игры, Лыжная подготовка, Гимнастика. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>У 5</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10</p>	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Владение технико-тактическим взаимодействием в спортивных играх. Групповое выполнение комплексов гимнастических упражнений.</p> <p>Работа с учебной и</p>	<p>Текущий контроль по темам: Гимнастика, Спортивные игры. Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

	<p>специальной литературой.</p> <p>Самостоятельный разбор технико-тактических действий в спортивных играх.</p> <p>Методы показа, рассказа, повторения, методы строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой метод.</p>	
Знать:		
3 1	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой.</p> <p>Подготовка рефератов, докладов и презентаций.</p> <p>Методы показа, рассказа, повторения, частично регламентированного упражнения, игровой метод.</p>	<p>Текущий контроль по темам: Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой, Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований, Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол, Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря, Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки, Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований, Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол, Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой, Развитие</p>

		<p>профессионально значимых качеств, Развитие силовой выносливости, Развитие анаэробной выносливости</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
3 2	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Владение и выполнение контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой.</p> <p>Подготовка рефератов, докладов и презентаций</p> <p>Методы показа, рассказа, повторения, методы строго регламентированного упражнения.</p>	<p>Текущий контроль по темам:</p> <p>Легкая атлетика, Спортивные игры, Лыжная подготовка, Гимнастика, Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
3 3	<p>Анализ техники безопасности.</p> <p>Владение правилами и способами планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p>Работа с учебной и специальной</p>	<p>Текущий контроль по темам:</p> <p>Легкая атлетика, Спортивные игры, Лыжная подготовка, Гимнастика, Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Зачеты по указанным темам</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

	<p>литературой.</p> <p>Подготовка рефератов, докладов и презентаций</p> <p>Методы показа, рассказа, повторения, методы строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой метод.</p>	
--	---	--

Комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций осуществляется в форме текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

Текущий контроль осуществляется преподавателями систематически при проведении учебных занятий.

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине является зачет с оценкой.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по темам (разделам)

Элемент Учебной дисциплины	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У 10	ОК 1	ОК 2	ОК 3	ОК 4	ОК 5	ОК 6	ОК 7	ОК 8	ОК 9	ОК 10
Раздел 1. Легкая атлетика			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.2. Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.3 Разновидности бега			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально- прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 3.1. Волейбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Раздел 4. Лыжная подготовка.	+	+	+	+	+								+	+		+	+		+
Тема 4.1 Разновидности лыжных ходов	+	+	+	+	+								+	+		+	+		+
Раздел 5. Гимнастика.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 5.1 Элементы строевой подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

Тема 5.2 Элементы акробатики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.3 Опорный прыжок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5.4 Упражнения на гимнастическом бревне (дев), упражнения на перекладине (юноши)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры.		+		+	+	+	+	+		+	+	+	+		+		+		+
Тема 3.2. Баскетбол			+									+	+	+			+		+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 1. Легкая атлетика.			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.2 Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
ЗАЧЕТ											+	+	+				+		+
Раздел 1. Легкая атлетика.			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+

Тема 1.2 Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры.	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 3.1. Волейбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
ЗАЧЕТ																			
Раздел 4. Лыжная подготовка	+	+	+	+	+								+	+		+	+		+
Тема 4.1 Разновидности лыжных ходов	+	+	+	+	+								+	+		+	+		+
Раздел 5. Гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 5.1 Элементы строевой подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 5.2 Элементы акробатики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 5.3 Опорный прыжок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Раздел 3. Спортивные игры.	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 3.2. Баскетбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Средства профессионально-прикладной физической подготовки																			
Раздел 1. Легкая атлетика			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.2. Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Зачет																			
Раздел 1. Легкая атлетика			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.2. Метание гранаты			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 1.3 • Разновидности бега			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Тема 3.1. Волейбол	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ																			

4. Контрольно-измерительные материалы для организации и проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Типовые задания:

1 *Пример: Прыжки на скакалке.*

Инструкция по выполнению.

1.Студент встает в исходное положение (далее И.П.) со скакалкой в руках.

И.П. Ноги вместе руки внизу со скакалкой сзади.

2.По свистку преподавателя студент начинает прыгать на скакалке.

3. Оценивается количество повторений.

4.Нормативы:

Оценка 5 –более 60 прыжков за 30 секунд.

Оценка 4 –более 50 прыжков за 30 секунд

Оценка 3 более 40 прыжков за 30 секунд

Оценка 2 –менее 40 прыжков за 30 секунд

2 *Пример: Сгибание, разгибание туловища из положения лежа.*

Инструкция по выполнению.

1.Студент ложится в исходное положение на гимнастический мат(далее И.П.).

И.П. Лежа ноги согнуты в коленях, руки за голову.

2.По свистку преподавателя студент начинает сгибать туловище до касания локтями колен и разгибать туловище в И.П.

3.Оценивается количество повторений.

4.Нормативы:

Оценка 5 – 28 и более повторений.

Оценка 4 – 26 -27 повторений

Оценка 3 – 24-26 повторений

Оценка 2 – сделано менее 24 повторений

3 *Пример: Челночный бег 10*10 метров.*

Инструкция по выполнению.

1.Студент встает на стартовую линию

2.По свистку преподавателя студент начинает бег до линии поворота с заступом за нее и обратно с заступом за стартовую линию и так 10 отрезков.

3.Оценивается время преодоления всех 10 отрезков.

4.Нормативы:

Оценка 5 – 24 секунды и менее

Оценка 4 – 26-23 секунды

Оценка 3 – 28-25 секунд

Оценка 2 – более 28 секунд

Содержание текущих зачетных заданий

Раздел	Задание	Юноши			девушки		
		оценки			оценки		
		3	4	5	3	4	5
1.1 Легкая атлетика	Выполнение бега на длинная дистанции на время. Кросс.1000м(юн),500м(дев)	4.30	4.00	3.50	4.40	4.20	4.00
2	Бег 100 метров	15.9	15.3	14.9	18.0	17.5	17.0
3	Метание гранаты						
2.1 ОФП	Скакалка прыжки вперед за 30сек	55	60	65	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров	28	26	24	15	12	10
3	Подтягивание(юн), отжимание(дев)	5	7	9	6	8	10
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек	24	26	28	21	23	25
5	Гибкость(наклон из положения стоя на скамейке						
6	Метание мяча на точность с расстояния 18 метров (юн) , 9 метров (дев) из 10 попыток	2	4	6	2	4	6
7	Прыжки в длину с места	170	190	200	150	170	180
3.1 Волейбол	Передача над собой: верхняя	10	15	20	8	13	19
2	нижняя	10	15	20	8	13	19
3	Передачи в парах	10	15	20	8	13	19
4	Смешанные передачи над собой	10	15	20	8	13	19
5	Подачи из 5 попыток.	1	2	4	1	2	3
4.1 ОФП	Скакалка прыжки назад						
2	Челночный бег 10*6						
3	Отжимание(юн), поднимание туловища из положения лежа(дев)	20	25	30	8	12	17
4	Метание набивного мяча на дальность						
5	Трехскок						
6	Пресс поднимание ног за 30 сек.						

5.1 Баскетбол	Штрафной бросок мяча из 5 попыток	1	2	3	техника	1	2
2	Бросок мяча в движении из 5 попыток	1	2	4	1	2	3
3	Челночный бег с ведением мяча	9.0	8.5	8.0	9.5	9.0	8.5
4	Трехочковый бросок из 10 попыток	1	2	3	техника	1	2
5	Бросок в движении с атакой двух колец на время (сек)	30	25	15	40	30	25

2 Самостоятельная работа

1.Задания

Подготовка докладов, презентаций, рефератов по темам:

1. «Здоровый образ жизни»
2. «Определение уровня томления по объективным и субъективным признакам»
3. «Развитие физических качеств»
4. «Определение уровня физического развития»
5. «Способы закаливания»
6. «Развитие профессионально значимых качеств»

2.Задания

Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.

Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.
 Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.
 Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.
 Отработка техники катания на лыжах различным ходом.
 Выполнение упражнений по общей физической подготовке.
 Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.
 Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.
 Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.
 Разработка упражнений утренней гимнастики.
 Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.

4. Контрольно-оценочные материалы для организации и проведения промежуточной (итоговой) аттестации по учебной дисциплине:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

№	Название задания	Результаты выполнения задания юноши(в баллах)		
		3	4	5
1	Прыжка скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров(юноши	28	26	24
3	Подтягивание(юн)	5	8	9
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	24	26	28

№	Название задания	Результаты выполнения задания Юноши (в баллах)		
		3	4	5
1	Прыжка скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров(юноши	28	26	24
3	Подтягивание(юн)	5	8	9
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	24	26	28

Проведения дифференцированного зачета с применением 5-балльной системы оценивания ЗУН и компетенций студентов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование дифференцированного зачета.

Описание системы проведения дифференцированного зачета:

В спортзал заходит вся группа. Каждому студенту выдается одно и то же задание, без вариантов.

Задания:

Прыжки на скакалке , челночный бег 10*10 метров(юноши), подтягивание(юнош.) , Пресс(поднимание туловища за 30 сек), отжимание, Челночный бег 3*10 метров(девушки).

Для девушек и для юношей разные нормативы выполнения. Учащиеся по очереди сдают контрольные нормативы на оценку. На сдачу зачетов всей группе отводится учебная пара (2 уч. ч.).

1 вариант

Инструкция для обучающихся / студентов
Внимательно прослушайте задание.
Выполнить задание в порядке очередности:

Прыжки на скакалке за 30сек:
Челночный бег 10*10 метров(юноши), 3*10 метров (дев):
Подтягивание(юн), отжимание(дев);
Пресс(поднимание туловища за 30 сек).

Время выполнения задания – 2 учебных часа.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Название задания	Результаты задания		
		юноши		
		«3»	«4»	«5»
1	Прыжки на скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 10*10 метров(юноши)	28	26	24
3	Подтягивание(юн)	5	8	9
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	24	26	28

№	Название задания	Результаты задания		
		девушки		
		«3»	«4»	«5»
1	Прыжки на скакалке за 30сек	55	60	65
2	Челночный бег 3*10 метров(девушки)	15	12	10
3	Отжимание	6	8	10
4	Пресс(поднимание туловища за 30 сек)	21	23	25

6. Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на
_____ учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год
по _____ дисциплине

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании
цикловой _____ комиссии

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

Председатель ЦК _____ / _____ /