



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕН  
ученым советом  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России  
(протокол от 21.01.2025 № 6)  
Ректор Р.Е. Калинин

Комплект оценочных материалов по дисциплине	СГ.04. Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая
Квалификация	Зубной техник
Форма обучения	очная

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Пономарева Г.В.	кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	заведующий кафедрой
Левина Е.А.	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	старший преподаватель

Рецензент (ы):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Лапкин М.М.	доктор медицинских наук, профессор	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	заведующий кафедрой нормальной физиологии с курсом психофизиологии

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки.

Протокол № 5 от 16.12.2024 г.

Одобрено учебно-методическим советом.

Протокол № 3 от 25.12.2024 г.

В рамках программы дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции, показателями освоения компетенций являются полученные знания и умения:

Коды компетенции	Показатели освоения компетенций	
	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

**1. Задания всех типов, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных рабочей программой дисциплины СГ.04. Физическая культура**

Код компетенции	№ п/п	Задание с инструкцией				
ОК 04 ОК 08		<b>Задания закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов из предложенных</b>				
	1.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Что вы понимаете под выражением «здоровый образ жизни»? А) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом; Б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья; В) активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям. Г) активный отдых. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="535 719 781 762"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
	А	Б	В	Г		
2.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: К компонентам здорового образа жизни не относится: А) ежедневная двигательная активность; Б) закаливание; В) наличие вредных привычек Г) рациональное питание; Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="535 1109 781 1152"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
3.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Физическая культура – это... А) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; Б) образовательный урок в школе или в университете. В) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. Г) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</p>					

	<p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 213 781 256"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
4.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Здоровье – это (по определению ВОЗ): А) психическое и социальное благополучие Б) полное физическое и психическое благополучие; В) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Г) отсутствие болезней или физических дефектов. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 639 781 683"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
5.	<p>Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных. Текст задания: Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: А) для коррекции физической нагрузки; Б) для профилактики вредных привычек; В) для оценки воздействия физических упражнений на организм; Г) все вышеперечисленное Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 1066 781 1109"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
6.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: А) чередование нагрузки и отдыха; Б) выполнение физических упражнений до «отказа»; В) изменение интенсивности выполнения упражнений; Г) несоблюдение техники безопасности. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 1455 781 1498"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		

	7.	<p>Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных.  Текст задания:  Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:  А) спортивные игры, единоборства;  Б) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);  В) упражнения высокой интенсивности;  Г) все вышеперечисленное  Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 533 781 576"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
	8.	<p>Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных.  Текст задания:  Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:  А) повышаются адаптационные возможности организма;  Б) наступает физическое переутомление;  В) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;  Г) улучшается функция внешнего дыхания.  Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 1000 781 1043"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
	9.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.  Текст задания:  При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:  А) личные предпочтения;  Б) состояние здоровья;  В) состояние функциональных систем;  Г) климат - географические условия для занятий  Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 1430 781 1473"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			

	10.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Какой приём в баскетболе входит в технику владения мячом? А) ведение мяча Б) повороты В) перебежки Г) прыжок Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 475 781 517"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
	11.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе: А) ходьба, бег Б) ловлю В) бросок мяча Г) передача Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 836 781 877"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
	12.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Длина тела (рост) измеряется: А) в положении сидя, угол глаза и верхний край уха на горизонтальной прямой; Б) в положении лёжа на мерной ленте, ноги и пятки упираются в стену; В) в положении стоя по команде «смирно»; голова, пятки и остистые отростки; прикасаются к линейке, угол глаза на горизонтали с козелком ушной раковины; Г) в положении стоя, голова прямо, плечи на одном уровне. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 1264 781 1305"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г			
	13.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Становая сила измеряется: А) калиперометром; Б) динамометром;</p>				

	<p>В) гирями разного веса;  Г) подъёмом штанги от груди.  Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
14.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.  Текст задания:  Как измеряется окружность грудной клетки:  А) сантиметровой лентой сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне 4-го ребра;  Б) толстотным циркулем на уровне подмышечных впадин;  В) толстотным циркулем во фронтальной и сагитальной плоскостях;  Г) сантиметровой лентой на уровне нижнего края грудины.  Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
15.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.  Текст задания:  Фактор, положительно влияющий на показатель гибкости:  А) утомление;  Б) разминка;  В) положительные эмоции;  Г) силовая тренировка.  Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г
А	Б	В	Г		
16.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.  Текст задания:  Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:  А) с максимальной скоростью;  Б) с минимальным усилием;  В) продолжительное время;  Г) за счёт мышечных усилий.  Запишите выбранный ответ - букву:</p>				

А	Б	В	Г
---	---	---	---

Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.

Текст задания:

Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один
- Б) не больше двух
- В) не больше трех
- Г) не имеет значения

Запишите выбранный ответ - букву:

А	Б	В	Г
---	---	---	---

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания:

Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:

Упражнения:	Качества:
А) челночный бег, метание предметов	1. выносливость
Б) плавание без остановок от 25м до 100м.	2. сила
В) пружинящие приседания	3. скорость
Г) подвижные игры	4. ловкость, координация
Д) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.	5. гибкость

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Прочитайте текст и установите соответствие.

Текст задания:

Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Параметры частоты с.с.	Объёмы нагрузки:
------------------------	------------------

17.

18.

19.

А) 170-200 уд /мин.	1. небольшая
Б) 130-150 уд/мин.	2. нагрузка средней интенсивности
В) 100-130 уд/мин.	3. высокая нагрузка
Г) 150-170 уд/мин.	4. нагрузка предельная

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

20. Прочитайте текст и установите соответствие.  
Текст задания:  
Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:

Физические качества:	Упражнения:
А) для развития силовых способностей рекомендуются	1. спортивные и подвижные игры.
Б) для развития способности к выносливости рекомендуются	2. стретчинг.
В) для развития координационных способностей	3. упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г) для развития гибкости рекомендуются	4. циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

21. Прочитайте текст и установите соответствие.  
Текст задания  
Установить соответствие между видами спорта и терминами:

Термины в спорте	Виды спорта
А) V- Степ	1. волейбол
Б) пробежка	2. футбол
В) блок	3. баскетбол
Г) автогол	4.аэробика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

22. Прочитайте текст и установите соответствие.  
Текст задания:  
Приведите в соответствие этапы учебных комбинаций в аэробике и их характеристики:

	Этапы	Характеристика
А)	первый этап	1. выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.
Б)	второй этап	2.выбор музыкального сопровождения.
В)	третий этап	3.непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов.
Г)	четвертый этап	4.подбор элементов, которые будут включены в комбинацию.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

23. **Задание закрытого типа на установление последовательности.**  
Прочитайте текст и установите последовательность.  
Текст задания:  
Последовательность действий при нападающем ударе в волейболе:  
А) прыжок;  
Б) удар по мячу;

В) разбег;  
Г) выбор траектории движения волейболиста.  
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Задание закрытого типа на установление последовательности  
Прочитайте текст и установите последовательность.  
текст задания: Последовательность исполнения движения V-step в аэробике:  
А) шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево);  
Б) возвращаем первую ногу на место;  
В) шаг второй ногой вперед в другую сторону;  
Г) шаг вторую ногу на место.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

25. Задание закрытого типа на установление последовательности  
Прочитайте текст и установите последовательность.  
Текст задания:  
Последовательность действий при блокирующем действии в волейболе:  
А) прыжок;  
Б) перенос рук через сетку;  
В) выбор места;  
Г) контакт с мячом.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

26. Задание закрытого типа на установление последовательности  
Прочитайте текст и установите последовательность.  
Текст задания:  
Порядок действий в волейболе при силовой подаче в прыжке:  
А) прыжок;  
Б) подброс мяча;

В) разбег;  
Г) удар по мячу.  
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

27.

Задание закрытого типа на установление последовательности  
Прочитайте текст и установите последовательность.  
Текст задания:  
Установите последовательность обучения подачи в волейболе:  
А) имитация;  
Б) рассказ;  
В) показ;  
Г) отработка подачи;  
Д) имитация подачи в целом  
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

28.

Прочитайте текст и установите последовательность.  
Текст задания:  
Установите правильную последовательность упражнений в разминке?  
А) ходьба;  
Б) специальные беговые упражнения;  
В) упражнения для мышц ног;  
Г) упражнения для мышц туловища;  
Д) упражнения для мышц рук;  
Е) упражнения для мышц шеи;  
Ж) бег трусцой.  
Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж

**Задания открытого типа**

1.

Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.

	Текст задания: Что означает термин «Физическое воспитание»?
2.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое физическое развитие человека?
3.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Сколько раз в неделю нужно заниматься физическими упражнениями, чтобы достичь оздоровительного эффекта от занятий?
4.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какие основные характеристики ловкости?
5.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что означает челночный бег?
6.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как подсчитываются очки в баскетболе?
7.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Сколько длится игра в баскетбол?
8.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Почему выносливость является приоритетным профессионально важным двигательным качеством для профессий медицинского профиля?
9.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое активный отдых?
10.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: По какой причине бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) является основным показателем общей выносливости?
11.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.

	Текст задания: Используются ли для развития ловкости подвижные и спортивные игры?
12.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как измеряется окружность грудной клетки?
13.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какой удар в волейболе называется нападающим?
14.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какое решение принимает волейбольный арбитр, если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?
15.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?
16.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какое количество касаний мяча в волейболе, игрокам команды разрешено выполнить при розыгрыше?
17.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Виды аэробики и их классификация.
18.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой
19.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое стретчинг?
20.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое пилатес?
	<b>Практические задания</b>

	<p>1. Оценка физического развития.</p> <p>Измерьте следующие параметры: рост, массу тела, кистевую динамометрию, окружности груди, талии и бедер, экскурсию грудной клетки, ЖЕЛ, АД и частоту пульса.</p> <p>Рассчитайте ИМТ, отношение окружности талии к окружности бедер, жизненный индекс.</p> <p>Оцените показатели и сравните их с нормой.</p>																																										
	<p>2. Оценка физической подготовленности.</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Легкая атлетика</p> <table border="1" data-bbox="539 611 1527 1501"> <thead> <tr> <th data-bbox="539 611 846 651">Контрольные тесты</th> <th colspan="3" data-bbox="846 611 1200 651">Женщины</th> <th colspan="3" data-bbox="1200 611 1527 651">Мужчины</th> </tr> <tr> <td></td> <th colspan="6" data-bbox="846 651 1527 691">Оценка в очках</th> </tr> <tr> <td></td> <th data-bbox="846 691 949 730">5</th> <th data-bbox="949 691 1072 730">4</th> <th data-bbox="1072 691 1200 730">3</th> <th data-bbox="1200 691 1303 730">5</th> <th data-bbox="1303 691 1426 730">4</th> <th data-bbox="1426 691 1527 730">3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="539 730 846 874">1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)</td> <td data-bbox="846 730 949 874">16,8</td> <td data-bbox="949 730 1072 874">17,5</td> <td data-bbox="1072 730 1200 874">18,5</td> <td data-bbox="1200 730 1303 874">14,5</td> <td data-bbox="1303 730 1426 874">15,8</td> <td data-bbox="1426 730 1527 874">16,4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 874 846 1209">2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</td> <td data-bbox="846 874 949 1209"></td> <td data-bbox="949 874 1072 1209"></td> <td data-bbox="1072 874 1200 1209"></td> <td data-bbox="1200 874 1303 1209">10 15</td> <td data-bbox="1303 874 1426 1209">8 12</td> <td data-bbox="1426 874 1527 1209">6 10</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 1209 846 1501">3. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической</td> <td data-bbox="846 1209 949 1501">12 12</td> <td data-bbox="949 1209 1072 1501">10 10</td> <td data-bbox="1072 1209 1200 1501">8 8</td> <td data-bbox="1200 1209 1303 1501"></td> <td data-bbox="1303 1209 1426 1501"></td> <td data-bbox="1426 1209 1527 1501"></td> </tr> </tbody> </table>	Контрольные тесты	Женщины			Мужчины				Оценка в очках							5	4	3	5	4	3	1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,8	17,5	18,5	14,5	15,8	16,4	2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10 15	8 12	6 10	3. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической	12 12	10 10	8 8			
Контрольные тесты	Женщины			Мужчины																																							
	Оценка в очках																																										
	5	4	3	5	4	3																																					
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,8	17,5	18,5	14,5	15,8	16,4																																					
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10 15	8 12	6 10																																					
3. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической	12 12	10 10	8 8																																								

		скамейке (кол-во раз)						
		4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., с.) Бег 3000 м (мин., с.)	11.20	12.10	13.30	13.80	14.40	15.30
		5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	150	190	180	170
		6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)	+16	+11	+8	+13	+8	+6
		7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	35	30	25			
		Волейбол						
		1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	12	10	8
		2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	12	10	8
		3. Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	12	10	8	15	12	8
		4. Нижняя подача в баскетбольный щит (5 попыток) Юноши с синей линии	3	2	1	3	2	1

	нападения. Девушки с 6,2 метра.							
Баскетбол								
	1.Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м (кол- во восьмерок за 30 сек.)	5	4	3	6	5	4	
	2. Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	4	2	1	5	3	2	
	3.Бросок мяча в движении из-под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1	
Физкультурно-оздоровительные технологии								
	1.Выполнение базовых, основных шагов.	Техника выполнения						
	2.Проведение с группой комплекса ОРУ	Техника выполнения						