



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника колледжа по
учебно-методической работе
М.С. Агеева

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и
промежуточной аттестации по дисциплине
Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

МО- 43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское делорабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 и Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации колледжа.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... | 4 |
| 1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 4 |
| 1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.3 СВОДНЫЕ ДАННЫЕ О ФОРМАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРОЛЯ, ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ И КРИТЕРИЯХ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ. | 6 |
| 2.КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА..... | 8 |
| КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЕЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА..... | 10 |

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка частичного освоения следующих профессиональных и общих компетенций:

-общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Умения:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У.3.пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)


Знания:

З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

3.4 средства профилактики перенапряжения

| | | |
|--|----------------------------|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» | |
| Файл: МО-43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | С.6/13 |

1.3 СВОДНЫЕ ДАННЫЕ О ФОРМАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРОЛЯ, ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ И КРИТЕРИЯХ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля на уроках, практических занятиях, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация.

| Требования к знаниям и умениям в соответствии с ФГОС | Формируемые ПК и ОК | Формы контроля и оценочные средства результатов обучения | Критерии оценивания результатов обучения (законы, стандарты, правила, требования, нормативы и рекомендации) | Результат обучения (проектируемые элементы компетенций) |
|---|---------------------------|--|---|---|
| УСВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ: | | | | |
| 3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ОК 03, ОК 04, ОК 06 | Текущий контроль: -устный опрос, по изучении теоретических основ того или иного вида спорта (история создания, правила, судейство); - экспертное наблюдение за отработкой приемов, упражнений, бросков, тех или иных спортивных элементов; | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. -последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; - дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; - Демонстрировать знания роли физической культуры, - основ здорового образа жизни, - зоны физического здоровья для специальности, - средства профилактики перенапряжений. | Способен: -Демонстрировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| 3.2 основы здорового образа жизни. | ОК 07 ОК 08 | -проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; -оценка выполнения и защита рефератов ; -тестирование Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе | - дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; - Демонстрировать знания роли физической культуры, - основ здорового образа жизни, - зоны физического здоровья для специальности, - средства профилактики перенапряжений. Соблюдает последовательность в выполнении тренировочных упражнений. | Способен: - Объяснить основы здорового образа жизни; |
| 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; | . | | | -Использует: - средства профилактики перенапряжения; -правильно распределяет нагрузку, планируя трудовую деятельность. |
| 3.4. средства профилактики перенапряжения | | | | Избегает зон риска физического здоровья в профес. Деятельности; -понимает роль физических упражнений в борьбе со стрессом. |



| Требования к знаниям и умениям в соответствии с ФГОС | Формируемые ПК и ОК | Формы контроля и оценочные средства результатов обучения | Критерии оценивания результатов обучения (законы, стандарты, правила, требования, нормативы и рекомендации) | Результат обучения (проектируемые элементы компетенций) |
|--|------------------------------------|--|---|---|
| ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ: | | | | |
| У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 03, ОК 04, ОК 06 ОК 07 | бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия | - результативность выполнения нормативов – Демонстрировать умения – применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности – пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Соблюдает последовательность в выполнении тренировочных упражнений. | Способен выполнить нормативы по: Легкой атлетике; -по гимнастике; По баскетболу; -по волейболу.: |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | ОК 08 | | | -Правильно рассчитывает, выстраивает физическую нагрузку, приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | | Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | | -Применяет средства профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) |

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре, зачета в 3-7 семестрах;

Дифференцированный зачет, зачет, может проводиться в форме устного ответа, выполнения практического задания или в форме тестирования.

Для получения положительной оценки по дифференцированному зачету, зачету наряду с выполнением календарно-тематического плана по учебной дисциплине, требуется освоить теоретический курс – на подтверждение освоения знаний, выполнить все практические задания – на усвоение умений.

Общая оценка по дифференцированному зачету выставляется как среднеарифметическое значение оценок за текущий контроль (семестровая оценка) и ответы на вопросы по дифференцированному зачету

При проведении промежуточной аттестации возможно использование электронного обучения (далее – ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ). Промежуточная аттестация обучающихся с использованием ЭО и ДОТ может проводиться на сайте dokmrk.ru в режиме тестирования, в режиме видеоконференции на платформе GoogleMeet (при необходимости – другими способами).

Вопросы для тестирования с применением ЭО и ДОТ разрабатываются в соответствии с разделами тематического плана рабочей программы учебной дисциплины и размещаются на образовательной платформе Moodle специалистом лаборатории образовательного аудита. Для получения положительной оценки по итогам промежуточной аттестации, организованной в форме тестирования, необходимо правильно ответить не менее чем на 71% вопросов.

Критерии оценивания промежуточного контроля по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура»

-Критерии оценивания рефератов:

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.


Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

- критерии оценивания практических умений (перечень практических заданий дан в рабочей программе):

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности
юношей на базе 11-ти классов

| № п/п | Виды упражнений | I год обучения | | | II год обучения | | | III год обучения | | |
|---------------------------|---|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м | 15,0 | 14,5 | 13,6 | 14,8 | 14,2 | 13,4 | 14,6 | 14,0 | 13,2 |
| 2 | Кросс 1000м | 4,00 | 3,40 | 3,30 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 3,30 | 3,20 | 3,15 |
| 3 | Кросс 3000м | 15,00 | 14,00 | 13,00 | 14,30 | 13,30 | 12,30 | 13,00 | 12,00 | 11,30 |
| 4 | Кросс 5000м | 27,00 | 26,00 | 25,00 | 26,00 | 25,00 | 24,00 | 25,00 | 24,00 | 23,00 |
| 5 | Марш-бросок 6000м | 35 | 32 | 30 | 32 | 30 | 29 | 30 | 29 | 28 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 2,10 | 2,35 | 2,45 | 2,15 | 2,40 | 2,50 | 2,20 | 2,45 | 2,55 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 4,00 | 4,60 | 4,80 | 4,20 | 4,70 | 5,00 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 135 | 140 | 145 |
| 9 | Метание гранаты с разбега 700гр | 32 | 34 | 36 | 33 | 35 | 38 | 35 | 38 | 40 |
| 10 | Толкание ядра со скачка 6 кг | 7,50 | 8,00 | 8,50 | 7,50 | 8,50 | 9,00 | 8,50 | 9,00 | 9,50 |
| 11 | Челночный бег 10х10 | 30 | 28 | 27 | 29 | 27 | 25 | 28 | 26 | 24 |
| II. ГИМНАСТИКА | | | | | | | | | | |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке | 3х10 | 3х15 | 3х20 | 3х15 | 2х25 | 2х30 | 2х20 | 1х40 | 1х50 |
| 2 | Подтягивание из виса | 8 | 10 | 12 | 9 | 12 | 14 | 10 | 12 | 15 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 12 | 15 | 17 | 15 | 17 | 19 | 17 | 19 | 21 |
| 4 | Поднимание прямых ног к перекладине из виса | 5 | 8 | 10 | 8 | 12 | 15 | 10 | 14 | 17 |
| 5 | Подъем переворотом из виса на перекладине | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 |
| 6 | Подъем силой на перекладине из виса | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | Лазание по горизонтальному канату на время (сек) 2 пролета | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 17 | 23 | 17 | 15 |
| 8 | Рывок гири 16 кг. Вес до 60кг. | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 23 | 18 | 25 | 30 |
| 9 | Рывок гири 24 кг. | До 70кг. 6-8-10 | | До 80кг. 8-10-12 | | До 90кг. 10-12-14 | | Свыше 90кг. 12-16-18 | | |
| 10 | Опорный прыжок через козла, коня | Техника прыжка | | | | | | | | |
| 11 | Переноска тяжести (набивной мешок) с приседаниями | 6х5 или 3х10 | 8х5 или 4х10 | 10х5 или 5х10 | 8х5 или 4х10 | 10х5 или 5х10 | 12х5 или 6х10 | 10х5 или 5х10 | 12х5 или 6х10 | 14х5 или 7х10 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамейке 30 сек. | 17 | 19 | 21 | 19 | 21 | 23 | 21 | 23 | 27 |
| 13 | Отжимание в упоре на брусьях с разведением ног над жердями | 5 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 |
| 14 | Рукоход с заданиями | 3 пролет | 4 пролет | 4+4 | 4 пролет | 4+4 | 4+8 | 4+4 | 4+8 | 4+10 |

| | | | |
|--|----------------------------|--|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» | | |
| Файл: МО-43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | | С.11/13 |

Продолжение

| № п/п | Виды упражнений | I год обучения | | | II год обучения | | | III год обучения | | |
|------------------------------------|---|--------------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|------------------|-------|------------|
| | | | | | | | | | | |
| 15 | Лазание по горизонтальному канату | 4 | 3+1 | 2+2 | 3+1 | 2+2 | 1+3 | 2+2 | 1+3 | 4 на руках |
| 16 | Подъем силой, подъем переворотом и подтягивание в связке на перекладине | 1+1+1 | 2+2+2 | 3+3+3 | 1+1+1 | 3+3+3 | 4+4+4 | 2+2+2 | 3+3+3 | 4+4+4 |
| 17 | Комплекс на силовую выносливость | Зачет | | | Зачет | | | Зачет | | |
| 18 | Профессионально-прикладная физическая подготовка: лазание по канату, качающаяся скамья, кувьрки, передвижение в упоре на руках на брусках | Зачет | | | Зачет | | | Зачет | | |
| III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | | | | | | | | | |
| Волейбол (раз, кол-во повторений) | | | | | | | | | | |
| 1 | Прием и передача мяча над собой сверху двумя руками | 7 | 9 | 12 | 9 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 |
| 2 | Прием и передача мяча над собой снизу двумя руками | 7 | 9 | 12 | 9 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 |
| 3 | Верхняя прямая подача (6 раз) | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Баскетбол (раз, кол-во повторений) | | | | | | | | | | |
| 1 | Ведение с броском в движении 5 бросков | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Штрафной бросок 5 бросков | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 7 |
| 3 | Остановка прыжком, бросок одной в прыжке | Техника выполнения | | | | | | | | |

Оценка «2» – не выполнены нормативы по видам упражнений.

**Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности
девушек на базе 11-ти классов**

| № п/п | Виды упражнений | I год обучения | | | II год обучения | | | III год обучения | | |
|-----------------------------|---|----------------|-------|-------|-----------------|-------|--------|------------------|--------|--------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м | 17,8 | 17,0 | 16,2 | 17,6 | 16,8 | 16,1 | 17,5 | 16,6 | 16,0 |
| 2 | Бег 300м | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 1,05 | 1,03 | 58,0 | 1,03 | 1,00 | 56,0 |
| 3 | Бег 500м | 2,25 | 2,15 | 2,05 | 2,20 | 2,10 | 1,58 | 2,15 | 2,05 | 1,55 |
| 4 | Бег 2000м | 13,10 | 12,15 | 11,30 | 12,50 | 12,00 | 11,15 | 12,30 | 11,50 | 11,00 |
| 5 | Челночный бег 10х10 | 19,5 | 18,5 | 18,0 | 19,0 | 18,0 | 17,5 | 18,5 | 17,5 | 17,0 |
| 6 | Марш-бросок 3000м | 25,00 | 23,00 | 21,00 | 24,00 | 22,00 | 20,00 | 23,00 | 21,00 | 19,00 |
| 7 | Метание гранаты 500г | 13 | 16 | 18 | 14 | 17 | 19 | 15 | 18 | 20 |
| 8 | Толкание ядра 4 кг. | 5,00 | 5,50 | 6,00 | 6,50 | 6,00 | 6,80 | 6,00 | 6,50 | 7,00 |
| 9 | Прыжки в длину с места | 150 | 160 | 170 | 165 | 170 | 175 | 170 | 175 | 180 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега | 2,80 | 3,00 | 3,20 | 2,90 | 3,10 | 3,30 | 3,00 | 3,20 | 3,40 |
| 11 | Прыжки в высоту с разбега | 95 | 100 | 105 | 100 | 105 | 110 | 105 | 110 | 120 |
| II. ГИМНАСТИКА | | | | | | | | | | |
| 1 | Сгибание и разгибание в упоре лежа от гимнастической скамейки | 5 | 8 | 10 | 7 | 9 | 12 | 8 | 10 | 13 |
| 2 | Прыжки через скакалку (мин) | 125 | 135 | 145 | 130 | 140 | 150 | 135 | 145 | 155 |
| 3 | Прыжки через обруч (мин) | 40 | 55 | 65 | 50 | 55 | 65 | 55 | 65 | 80 |
| 4 | Поднимание прямых ног в положении лежа на спине за 30 сек. | 12 | 14 | 16 | 14 | 18 | 20 | 15 | 20 | 23 |
| 5 | Прыжки через скакалку на выносливость (мин) | 5x50 | 5x55 | 5x1 | 5x55 | 5x1 | 5x1,05 | 5x1,05 | 5x1,10 | 5x1,15 |
| 6 | Поднимание туловища в положении лежа (мин) | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| 7 | Подтягивание из виса на перекладине | 10 | 12 | 14 | 11 | 13 | 16 | 12 | 15 | 18 |
| 8 | Опорный прыжок через коня боком | Техника прыжка | | | | | | | | |
| 9 | Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек. | 15 | 18 | 20 | 16 | 19 | 22 | 17 | 20 | 25 |
| 10 | Комплекс круговой тренировки №1, №2, №3 | Зачет | | | Зачет | | | Зачет | | |
| III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | | | | | | | | | |
| Волейбол | | | | | | | | | | |
| 1 | Верхняя передача мяча собой | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 7 | 5 | 7 | 10 |
| 2 | Нижняя передача мяча собой | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 7 |
| 3 | Верхняя прямая подача | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Баскетбол | | | | | | | | | | |
| 1 | Бросок мяча в движении | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|---------|--|
| | КМПК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» | | | | | | | | | | |
| Файл: МО-43.02.15.ОГСЭ.04.ФОС | | | | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | | | | | | С.13/13 | |

| | 5 попыток | попад. | попад. | попад. | попад. | попад. | попад. | попад. | попад. | попад. |
|---|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2 | Штрафной бросок 10 ток | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |

Оценка «2» – не выполнены нормативы по видам упражнений.