

**ГБПОУ ЛО «ВОЛХОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОЦЕНИВАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Одобрено на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин: протокол № 8 от 08.04.2026 г.

Утверждено на заседании учебно-методического совета: № 9 от 13.05.2026 г.

Волхов  
2026

Положение разработано на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Положение предназначено для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Положение включают контрольные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Организация – разработчик: ГБПОУ ЛО «Волховский многопрофильный техникум»

Разработчик: Королев Д.Н. – преподаватель ГБПОУ ЛО «ВМТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт положения.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
2.1 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	7
2.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам).....	8
3. Комплект контрольно-оценочных материалов определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся по учебной дисциплине (контрольные нормативы).....	10
3.1 Темы рефератов.....	14
3.2 Написание, оформление и структура реферата.....	16
4. Оценивание и аттестация обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.....	19
4.1 Виды практических заданий для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.....	21
Лист согласования.....	23

## **1.Паспорт положения**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся должны обладать предусмотренными основной профессиональной образовательной программой специальностей СПО следующими умениями, знаниями.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны **уметь**:

1. использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
2. использовать методы профилактики профессиональных заболеваний;
3. самостоятельно анализировать состояние здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны **знать**:

1. основы физической культуры и здорового образа жизни;
2. о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных и профессиональных целей.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**, результаты которого **складываются из оценок полученных обучающимися по разделам** (легкая атлетика и о.ф.п., волейбол, баскетбол, гимнастика).

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения: умения и знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У1. Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрация роста динамики при выполнении физических упражнений;</li> <li>-демонстрация качества техники выполнения физических упражнений;</li> <li>-демонстрация умений и навыков при выполнении физических упражнений отдельных видов спорта;</li> </ul>	<p>Тестирование по нормативам:                      -ОФП,                      - волейбол,                      - баскетбол,                      - легкая атлетика.</p> <p>Задания в тестовой форме</p>
У 2. Использовать методы профилактики профессиональных заболеваний.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обзор методов профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- выбор методов профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- воспроизведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</li> </ul>	<p>Подготовка сообщений</p> <p>Защита реферата</p> <p>Подготовка сообщений</p>
У 3. Самостоятельно анализировать		Практические задания:

состояние здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение ЧСС (в начале занятия, после нагрузки, в конце занятия пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях);</li> <li>- восстановление дыхания после нагрузки (через 5 мин, 10 мин)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подсчитать пульс, до занятий и после физической загрузки;</li> <li>- подобрать соответствующую физическую нагрузку по своей подготовленности</li> </ul>
Знать:		
3 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение правил личной гигиены;</li> <li>- описание режима питания перед физическими нагрузками;</li> <li>- описание правил режима сна и отдыха.</li> </ul>	<p>Подготовка сообщений</p> <p>Защита реферата</p> <p>Подготовка сообщений</p>
3 2. О системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описание видов практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья (утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки);</li> <li>- изложение особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>- перечисление основных признаков утомления</li> </ul>	<p>Письменное тестирование по видам спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика).</p>

## 2.1 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания по дисциплине «**Физическая культура**».

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценок при сдаче контрольных нормативов по разделам учебной дисциплины «Физическая культура».

В ходе освоения учебной дисциплины используются следующие виды текущего контроля: входной контроль, тестирование, защита реферата, выполнение контрольных нормативов.

## 2.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль	
	Форма контроля	Проверяемые У, З
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. ОФП</b>		
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика. ОФП</b>	<p>Выполнение физических упражнений                      Выполнение контрольных нормативов  <i>Для подготовительной и спец. мед группы:</i>                      Защита реферата «Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность»</p>	<p>У1, У2, У3                      З1, З2.</p>
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<p>Выполнение физических упражнений                      Выполнение контрольных нормативов  <i>Для подготовительной и спец. мед группы:</i>                      Защита реферата «История развития волейбола. Техника и правила игры»</p>	<p>У1, У2, У3                      З1, З2,</p>
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<p>Выполнение физических упражнений                      Выполнение контрольных нормативов  <i>Для подготовительной и спец. мед группы:</i>                      Защита реферата «История развития баскетбола. Техника и правила игры»</p>	<p>У1, У2, У3                      З1, З2,</p>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		

<b>Тема 4.1 Гимнастика</b>	Выполнение физических упражнений Выполнение контрольных нормативов	<i>У1, У2, У3 31,32.</i>
----------------------------	---	------------------------------

**3. Комплект контрольно-оценочных материалов определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся по учебной дисциплине (контрольные нормативы)**

**Контрольные нормативы «Легкая атлетика и ОФП»**

(юноши)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 20 м, с	3,5	3,7	3,9
2	Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,2	5,3
3	Скоростные	Бег 60 м, с	8,8	8,9	9,0
4	Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	14,5	14,7
5	Координационные	Челночный бег 4×9 м, с	9,0	9,2	9,5
6	Выносливость	Бег 1000м, мин.	3,30	3,50	4,00
7	Выносливость	Бег 2000м (д), 3000 м (ю); мин.	13,00	14,10	15,20
8	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	13	9	6
9	Скоростно-силовые	Прыжки в высоту с разбега, см	140	130	115
10	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	110	100
11	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230	215	200
12	Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин.	50	45	40
13	Силовые	Сгибание рук в упоре лежа, кол.раз	30	25	20
14	Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине, кол. раз	12	9	6
15	Силовые	Рывок гири 16кг (ю), приседания с гирей 16кг (д), кол. раз	30	20	10
16	Силовая выносливость	Круговая эстафета, кол. пройденных станций	6	4	3

(девушки)

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 20 м, с	3,9	4,1	4,3
2	Скоростные	Бег 30 м, с	5,2	5,4	5,6
3	Скоростные	Бег 60 м, с	9,2	9,9	10,7
4	Скоростные	Бег 100 м, с	16,5	17,0	17,9
5	Координационные	Челночный бег 4×9 м, с	10,4	10,8	11,2
6	Выносливость	Бег 1000м, мин.	5,00	5,30	6,00
7	Выносливость	Бег 2000м (д), 3000 м (ю); мин.	11,30	12,30	13,30
8	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	13	10
9	Скоростно-силовые	Прыжки в высоту с разбега, см	120	110	100
10	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	100	90
11	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	185	175	160
12	Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин.	40	35	30
13	Силовые	Сгибание рук в упоре лежа, кол.раз	18	15	10
14	Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине	20	15	10
15	Силовые	Рывок гири 16кг (ю), приседания с гирей 16кг (д)	30	25	20
16	Силовая выносливость	Круговая эстафета, кол. пройденных станций	6	4	3

### Контрольные нормативы «Волейбол»

(юноши)

	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	Передачи мяча сверху через сетку, кол-во раз	10 – 15 – 20
2.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку, кол-во раз	10 – 15 – 20
3.	Нижняя и верхняя прямые подачи, кол-во раз	2 – 4 – 5
4.	Нападающий удар	Техника

5.	Учебная игра	Техника
6.	Теория (для подготовит. и спец. мед группы)	Тесты

(девушки)

	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	1. Передачи мяча сверху через сетку, кол-во раз	10 – 15 – 20
2.	2. Прием мяча снизу двумя руками через сетку, кол-во раз	10 – 15 – 20
3.	3. Нижняя и верхняя прямые подачи, кол-во раз	2 – 4 – 5
4.	4. Нападающий удар	Техника
5.	5. Учебная игра	Техника
6.	6. Теория (для подготовит. и спец. мед группы)	Тесты

### Контрольные нормативы «Баскетбол»

(юноши)

	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	«Штрафные» броски (5 раз)	3 – 2 – 1
2.	Ведение мяча через конусы с обязательным забиванием мяча в кольцо (5 раз)	3 – 2 – 1
3.	Дриблинг с мячом	Техника
4.	Учебная игр	Техника
5.	Теория (для подготовит. и спец. мед группы)	Тесты

(девушки)

	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	«Штрафные» броски (5 раз)	3 – 2 – 1
2.	Ведение мяча через конусы с обязательным забиванием мяча в кольцо (5 раз)	3 – 2 – 1
3.	Дриблинг с мячом	Техника
4.	Учебная игр	Техника
5.	Теория (для подготовит. и спец. мед группы)	Тесты

## Контрольные нормативы «Гимнастика»

(юноши)

	<b>Контрольное упражнение (тест)</b>	<b>Результаты</b>
1.	Строевые упражнения, перестроения, повороты	Техника
2.	Опорные прыжки ноги врозь	Техника
3.	Опорные прыжки, согнув ноги	Техника
4.	Гимнастический комплекс	Техника
5.	Теория ( <i>для подготовит. и спец. мед группы</i> )	Тесты

(девушки)

	<b>Контрольное упражнение (тест)</b>	<b>Результаты</b>
1.	Строевые упражнения, перестроения, повороты	Техника
2.	Опорные прыжки ноги врозь	Техника
3.	Опорные прыжки, согнув ноги	Техника
4.	Гимнастический комплекс	Техника
5.	Теория ( <i>для подготовит. и спец. мед группы</i> )	Тесты

### 3.1 Темы рефератов

по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Бег, как средство укрепления здоровья.
16. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
20. Основы спортивной тренировки.
21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
24. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
25. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
26. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### 3.2 Написание, оформление и структура реферата

Написание реферата направлено на проверку навыков студента в работе с литературой, оценку способности обобщать материал, выделять проблемы, делать собственные аргументированные выводы, а также умения оформлять работу согласно требованиям.

Структура реферата, как правило, включает, оглавление, введение, основную часть, заключение и список литературы.

#### **Этапы написания реферата:**

– **Выбор темы реферата.** Выбор темы осуществляется на основании предложенного кафедрой перечня тем. Иногда допускается изменение студентом формулировки предлагаемой темы либо написание реферата по теме отсутствующей в перечне. В последних двух случаях, чаще всего, требуется согласование на кафедре.

– Рекомендуем отобрать несколько тем, а окончательно остановить свой выбор на теме, по которой доступны источники для написания реферата.

#### **Работа с литературой**

На этом этапе подбираются источники для написания реферата. После их общего просмотра детально изучают и конспектируют разделы, относящиеся к теме реферата.

В процессе конспектирования важно записывать библиографические сведения источника и номера страниц, с которых были заимствованы мысли для последующего оформления ссылок на источники.

#### **Структура и план реферата**

План представляет собой краткое изложение последовательности рассмотрения материала в работе. В завершенной работе план позволяет легко найти нужный раздел.

В зависимости от степени детализации план реферата может быть простым или развернутым.

Первоначальный план реферата рекомендуется составлять еще на стадии выбора темы. В процессе работы с литературой структура реферата может

видоизменяться. При окончательном оформлении работы план сопровождают заголовком «Оглавление».

#### **– Написание основных разделов реферата**

На этом этапе подготовленные ранее материалы обрабатывают, включают в работу собственный анализ. Затем располагают материал в соответствии с планом и формируют логические связки между элементами структуры реферата.

#### **– Оформление реферата**

Как правило, применяется ниже приведенная структура реферата. Исключение составляют некоторые работы небольшого объема, в которых деление на структурные элементы нецелесообразно.

#### **Оглавление**

Оглавление располагают на следующей после титульного листа странице. Оно представляет собой структуру реферата с указанием наименований разделов и соответствующих им номеров страниц.

#### **Введение**

Во введении приводят сведения об актуальности темы и степени ее освещенности в литературе. Возможно включение и других пунктов.

#### **Основная часть**

Этот элемент структуры реферата может включать пункты (главы) и подпункты (параграфы) в рамках которых раскрывают тему и ее отдельные положения.

#### **Заключение**

Содержит краткое изложение основных рассмотренных в реферате вопросов, подведение итогов и выводы.

#### **Список использованной литературы**

Для написания реферата требуется 5-10 источников. Согласно правилам оформления реферата в список литературы включают не только цитированные источники, но и литературу, изученную при написании работы и упомянутую в тексте.

#### **Приложения**

В случае наличия приложений их приводят после списка литературы

## Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
«Отлично»	содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата
«Хорошо»	содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата
«Удовлетворительно»	содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата
«Неудовлетворительно»	содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

#### **4. Оценивание и аттестация обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой**

Данная система оценивания разработана в соответствии с письмом Министерства образования РФ от 31 октября 2003 года n 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе. Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

### Контрольные нормативы для СМГ:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка
1.	Выносливость	Шестиминутная ходьба, расстояние	<p><b>Оценка «5»</b> - выставляется в том случае, если обучающийся демонстрирует положительную динамику в развитии физических способностей.</p> <p><b>Оценка «4»</b> - выставляется, если обучающийся не демонстрирует положительную динамику развития физических способностей, но регулярно посещает занятия по физической культуре, старательно выполняет задания преподавателя.</p> <p><b>Оценка «3»</b> - выставляется, если обучающийся не демонстрирует положительную динамику развития физических способностей, не регулярно посещает занятия по физической культуре, выполняет не все задания преподавателя.</p>
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м.	
3.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа/в упоре на коленях, кол. раз	
4.	Координация	Бросок и ловля теннисного мяча, кол. пойманных мячей	
5.	Скоростная выносливость	Прыжки через скакалку, кол. раз	
6.	Силовая выносливость	Приседания с медицинболом (или без), кол. раз	

**Итоговая отметка** по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

**4.1 Виды практических заданий для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).

15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

## **ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**