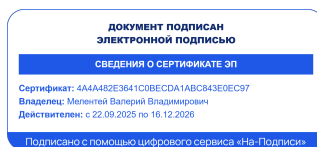


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БЕЛОКАЛИТВИНСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БЫКОВА БОРИСА ИВАНОВИЧА»  
347010, Ростовская обл, Белокалитвинский р-н, п. Коксовый, ул. Чехова, 18  
Тел: 8-863-83-342-14  
Эл.почта: ru90BKKPU@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании ПЦК ПЦ  
протокол № 2 от 24.03.26.  
Председатель ПЦК ПЦ  
В.А. Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:  
приказ № 23 от 01 апреля 2026г.  
Директор ГБПОУ РО «БККПТ  
имени Героя Советского союза  
Быкова Бориса Ивановича»  
В.В. Мелентей



**КОНТРОЛЬНО- ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
для проведения промежуточной  
аттестации в форме дифференцированного зачета по  
**ОПЦ.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
для профессии СПО естественно - научного профиля  
43.01.09 Повар, кондитер

2026 г.

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по ОПЦ.09 «Физическая культура» разработаны на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 09 декабря 2016 № 1569 (с изменениями согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 03.07.2024 г. № 464 «О внесении изменений в Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»), в соответствии с образовательной программой среднего профессионального образования – программой подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОП СПО-ППКРС) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер ГБПОУ РО «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича» и с учетом примерного фонда оценочных средств ОД «Физическая культура» ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» (ИРПО 2022 г.).

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РО «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича»

**Разработчик:** Курносова Екатерина Владимировна, преподаватель учебной дисциплины ОПЦ.09 «Физическая культура» высшей категории ГБПОУ РО «Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум имени Героя Советского союза Быкова Бориса Ивановича».

|     |                                                                                    |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1   | Паспорт контрольно-измерительных материалов                                        | 4  |
| 1.1 | Область применения контрольно-измерительных материалов                             | 4  |
| 1.2 | Результаты обучения, в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:               | 4  |
| 2   | Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации (зачет) | 5  |
| 2.1 | Критерии оценки сформированности компетенций освоения умений и усвоения знаний     | 5  |
| 2.2 | Пакет обучающегося (образец)                                                       | 6  |
| 2.3 | Пакет преподавателя (образец)                                                      | 11 |

## 1. Паспорт контрольно – измерительных материалов

### 1.1 Область применения контрольно – измерительных материалов

Целью оценки учебной дисциплины ОПЦ.09 «Физическая культура» является оценка освоения обучающимися учебной дисциплины, как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Она включает в себя результаты освоения общепрофессиональной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Контрольно – измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины ОПЦ.09 «Физическая культура».

Контрольно – измерительные материалы включают в себя материалы для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### 1.2 Результаты обучения, в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

Результаты обучения ориентированы на получение компетенций для последующей профессиональной деятельности, как в рамках данной предметной области, и в смежных с ней областях. Они включают в себя результаты освоения общепрофессиональной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО:

| Код<br>ОК, ПК, ЛР                                                                                           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08<br>ПК<br>1,1.<br>2,1.<br>3,1.<br>4,1.<br>5,1.<br>ЛР 1,2,9,13,17,<br>18,21,30,32,34,35-<br>38 | Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

### 2.1. Критерии оценки сформированности компетенций освоения умений и освоенных знаний

#### Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме дифференцированного зачета.

| Оценка                         | Критерии оценивания                                                                                                                                     |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка 5 («отлично»)           | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств                                            |
| Оценка 4 («хорошо»)            | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств                                             |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

## 2.2. ПАКЕТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (образец)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне»

### Шестая ступень

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО

| № п/п                          | Виды испытаний<br>(тесты)                                                | Нормативы      |                 |              |                |                 |              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                |                                                                          | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|                                |                                                                          | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                          |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                          | 9,0            | 8,4             | 7,9          | 10,7           | 9,9             | 9,2          |
|                                | Бег на 100 м (с)                                                         | 14,8           | 14,1            | 13,2         | 17,9           | 16,9            | 15,8         |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин, с)                                                     | -              | -               | -            | 12:25          | 11:10           | 9:45         |
|                                | или на 3 км (мин, с)                                                     | 15:20          | 14:10           | 12:20        | -              | -               | -            |
|                                | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                   | -              | -               | -            | 19:25          | 17:35           | 16:05        |
|                                | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                   | 27:00          | 25:00           | 23:00        | -              | -               | -            |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)             | 8              | 12              | 15           | -              | -               | -            |
|                                | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                    | 14             | 19              | 34           | -              | -               | -            |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине90 м (количество раз) | -              | -               | -            | 10             | 14              | 20           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)      | 25             | 32              | 43           | 8              | 12              | 17           |

|                             |                                                                                                                                              |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                                            | +6    | +8    | +13   | +7    | +9    | +16   |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                                                                                                              |       |       |       |       |       |       |
| 5.                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                             | 192   | 213   | 235   | 157   | 173   | 188   |
|                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                     | 35    | 41    | 51    | 32    | 37    | 45    |
| 6.                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                                                                                  | 27    | 30    | 36    | -     | -     | -     |
|                             | или весом 500 г (м)                                                                                                                          | -     | -     | -     | 12    | 17    | 22    |
|                             | Плавание на 50 м (мин,с)                                                                                                                     | 1:20  | 1:05  | 0:49  | 1:45  | 1:18  | 1:00  |
|                             | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 20    | 25    | 15    | 20    | 25    |
|                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                                                           | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
|                             | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
|                             | Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)                                     | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |

|                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

**Седьмая ступень**  
**(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО**

| № п/п                          | Виды испытаний<br>(тесты)                                          | Нормативы         |                 |              |                |                 |                 |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|-----------------|
|                                |                                                                    | Юноши             |                 |              | Девушки        |                 |                 |
|                                |                                                                    | Бронзовый<br>знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой<br>знак |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                    |                   |                 |              |                |                 |                 |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                    | 8,9               | 8,4             | 7,9          | 10,7           | 9,9             | 9,2             |
|                                | Бег на 100 м (с)                                                   | 14,8              | 14,1            | 13,2         | 17,9           | 16,9            | 15,8            |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин, с)                                               | -                 | -               | -            | 12:20          | 11:05           | 9:40            |
|                                | или на 3 км (мин, с)                                               | 15:20             | 14:10           | 12:20        | -              | -               | -               |
|                                | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности) (мин, с)          | -                 | -               | -            | 19:20          | 17:40           | 16:10           |
|                                | Кросс на 5 км (бег по<br>пересеченной местности) (мин, с)          | 27:00             | 25:00           | 23:00        | -              | -               | -               |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз) | 8                 | 12              | 15           | -              | -               | -               |

|                             |                                                                                                                                                          |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
|                             | или рывок гири 16 кг<br>(количество раз)                                                                                                                 | 14   | 19   | 35   | -    | -    | -    |
|                             | или подтягивание из виса лежа<br>на низкой перекладине 90 м<br>(количество раз)                                                                          | -    | -    | -    | 10   | 14   | 20   |
|                             | или сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)                                                                                | 25   | 32   | 43   | 8    | 12   | 17   |
| 4.                          | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>гимнастической скамье (ниже<br>уровня скамьи-см)                                               | +6   | +8   | +13  | +7   | +9   | +16  |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                                                                                                                          |      |      |      |      |      |      |
| 5.                          | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)                                                                                                      | 192  | 213  | 233  | 157  | 173  | 188  |
|                             | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)                                                                           | 34   | 41   | 51   | 31   | 37   | 45   |
| 6.                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г (м)                                                                                                           | 27   | 29   | 36   | -    | -    | -    |
|                             | или весом<br>500 г (м)                                                                                                                                   | -    | -    | -    | 13   | 16   | 20   |
|                             | Плавание на 50 м (мин,с)                                                                                                                                 | 1:17 | 1:03 | 0:49 | 1:30 | 1:16 | 1:00 |
|                             | Стрельба из положения сидя или<br>стоя с опорой локтей о стол или<br>стойку, дистанция 10 м (очки): из<br>пневматической винтовки с<br>открытым прицелом | 15   | 20   | 25   | 15   | 20   | 25   |

|                                                                                                                                  |                                                                                                          |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                  | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                       | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |
|                                                                                                                                  | Самозащита без оружия (очки)                                                                             | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
|                                                                                                                                  | Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                          | 5     | 5     | 6     | 5     | 5     | 6     |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                |                                                                                                          | 5     | 5     | 6     | 5     | 5     | 6     |

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);  
 оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
 оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;  
 оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

## 2.3. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ (образец)

## Протокол результатов Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

| №<br>п/п | Ф.И. | Наименования испытания (тесты) |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
|----------|------|--------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|          |      | Бег 60 м<br>(с)                | Бег 100 м<br>(с) | Подтягивание из<br>виса на<br>высокой/низкой<br>перекладине (кол-<br>во раз) | Сгибание<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>на полу (кол-во<br>раз) | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи-см) | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком<br>двумя ногами<br>(см) | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине (кол-во<br>раз за 1 мин.) |
| 1.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 2.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 3.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 4.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 5.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 6.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 7.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 8.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 9.       |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 10.      |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 11.      |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 12.      |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 13.      |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 14.      |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 15.      |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |
| 16.      |      |                                |                  |                                                                              |                                                                       |                                                                                            |                                                              |                                                                                   |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

#### УСЛОВИЯ:

Обучающиеся сдают контрольные нормативы, согласно нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне». Обязательные нормативы: бег 100 м, наклон из положения стоя, подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Все остальное выбирает по выбору, согласно таблицы нормативов.

Время выполнения практической работы – 45 мин.

Оборудование: спортивный инвентарь

#### Критерии оценки теста

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов)- из них 6 на золотой знак отличия и 1 серебряный знак;

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний-из них 5 нормативов на серебряный знак, 1 бронзовый знак;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний- из них 4 на бронзовый знак отличия

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний- не выполнил на знак отличия

Для допуска к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура» обучающийся специальной медицинской группой здоровья выполняют контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями обучающегося или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача (для лиц, которым рекомендованы практические занятия адаптивной физической культурой, не имеющих противопоказаний к двигательной активности).

Основным предметом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися программы выступает наличие положительной динамики в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья, повышение физической активности и навыков здоровьесбережения. К таким интегративным показателям относится:

- сформированность умения использовать сохраненные функции и компенсаторные способы физической активности при освоении физической культуры и в повседневной жизни;
- сформированность навыков самоорганизации физической активности, способствующей восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма;
- проявление двигательной активности, мотивированность к выстраиванию активного образа жизни;
- проявление большого стремления к самостоятельности и независимости от окружающих в различных видах физической активности;
- способность к проявлению социальной активности, в том числе и в выбранной обучающимся профессиональной деятельности;
- способность осуществления самоконтроля и саморегуляции в вопросах физического развития и здоровьесбережения;
- готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в различных видах деятельности и повседневной жизни и осознание возможностей и способов компенсации этих ограничений.

### *ТЕСТЫ*

*для оценки уровня физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки)*

| №<br>п/п | Виды<br>заболеваний                                          | Тесты                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки                                                                       |
|----------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Заболевание органов дыхания.                                 | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>2.Наклон вперед из положения сидя.<br>3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)<br>4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.) | дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |
| 2        | Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>2.Наклон вперед из положения сидя.<br>3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.).<br>4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.                                    | дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |

|   |                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 3 | Ожирение,<br>сахарный<br>диабет<br>(начальная<br>стадия)                               | 1.Поднимание туловища из положения<br>«лежа на спине» в течение 30 сек.<br>2.Штрафной бросок баскетбольного<br>мяча (10р.)<br>3.Наклон вперед из положения стоя. | количество раз.<br>количество<br>попаданий.<br>глубина наклона.     |
| 4 | Заболевание<br>желудочно-<br>кишечного<br>тракта.                                      | 1.Наклон вперед из положения сидя.<br>2.Штрафной бросок баскетбольного<br>мяча (10р.).<br>3.Верхний и нижний прием и передача<br>волейбольного мяча над собой.   | глубина наклона.<br>кол-во попаданий.<br><br>количество раз.        |
| 5 | Аднексит<br>(дев.),<br>пиелонефрит.                                                    | 1. Бег с умеренной интенсивностью.<br>2. Штрафной бросок баскетбольного<br>мяча (10р).<br>3. Верхний и нижний прием и передача<br>волейбольного мяча.            | техника бега.<br>количество<br>попаданий.<br><br>количество раз.    |
| 6 | Миопия<br>слабой,<br>средней и<br>высокой<br>степени без<br>патологии<br>глазного дна. | 1Наклон вперед из положения сидя.<br>2.Поднимание ног из положения лежа на<br>спине в течение 30 сек.<br>3.Штрафной бросок баскетбольного<br>мяча (10р.).        | глубина наклона.<br><br>количество раз.<br>количество<br>попаданий. |
| 7 | Заболевания<br>опорно-<br>двигательного<br>аппарата.                                   | 1.Наклон вперед.<br>2.Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине в течение 30 сек.<br>3. Верхний и нижний прием и передача<br>волейбольного мяча.         | глубина наклона.<br><br>количество раз.<br><br>количество раз.      |