

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж»  
(ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Анадырь  
2022

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
--------------------	--------------------------	-----------------------

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е. С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 04 от «14» декабря 2021 г.

Утверждена Приказом № 01-10/28 от 31.01.2022 г. «Об утверждении образовательных программ»

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

### 1. Вопросы и задания для текущего контроля

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Ум, Зн	Форма контроля	Проверяемые ОК, Ум, Зн
<b>Раздел 1 теоретический.</b>	беседа	Ум.1, Зн.1, Зн.2.	Дифф. зачет	Ум. 1, Зн. 1-2
<b>Раздел 2. легкая атлетика.</b>	Контрольные нормативы, наблюдение за выполнением, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
<b>Раздел 3. гимнастика</b>	Наблюдение за выполнением упражнений, опрос, самостоятельное проведение разминки	Ум.1, Зн.1, Зн.2		
<b>Раздел 4. баскетбол</b>	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
<b>Раздел 5. волейбол</b>	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
<b>Раздел 6. профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Контрольные нормативы, беседа	Ум.1, Зн.1, Зн.2		

Типовые задания для оценки освоения Раздела 2, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Первый год обучения</b>						
Бег 1000 м (мин.)	4.00	4.10	4.20			
Бег 500 м (мин.)				2.20	2.30	2.40
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.5	8.0	8.5	8.5	9.0	9.5
<b>Второй год обучения</b>						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.10	2.20	2.30
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.3	7.9	8.2	8.3	9.2	9.8
<b>Третий год обучения</b>						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.00	2.10	2.20
Челночный бег 3 по 10 метров						

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

(сек.)	7.1	7.8	8.1	8.2	9.1	9.7
<b>Четвертый год обучения</b>						
Бег 1000 м (мин.)	3.45	4.55	4.05			
Бег 500 м (мин.)				1.50	2.00	2.10
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.0	7.7	8.0	8.1	9.0	9.6

Типовые задания для оценки освоения Раздела 3, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Первый год обучения</b>						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	8	7	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	35	30	25	14	12	10
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	40	35	30	30	22	18
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				20	12	7
<b>Второй год обучения</b>						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	11	9	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	40	35	30	19	15	13
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	45	40	35	35	27	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				22	15	9
<b>Третий год обучения</b>						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	45	40	35	23	19	15
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за						

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

головой (к-во раз)	45	40	35	35	27	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				25	15	10
<b>Четвертый год обучения</b>						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	13	11	9			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	50	45	40	27	23	19
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	50	45	40	35	30	25
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				27	20	15

Типовые задания для оценки освоения Раздела 4, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Первый год обучения</b>						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	6	4	3	5	3	2
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	12	13	14	14	15	16
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	30	27	25	25	22	20
<b>Второй год обучения</b>						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	7	5	4	6	4	3
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	11	12	13	13	14	15
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	31	28	25	26	23	21
<b>Третий год обучения</b>						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	8	6	5	7	5	4
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	10	11	12	12	13	14
Передачи мяча в парах на						

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	32	29	26	27	24	22
<b>Четвертый год обучения</b>						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	8	6	5	7	5	4
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	10	11	12	12	13	14
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	32	29	26	27	24	22

Типовые задания для оценки освоения Раздела 5, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Первый год обучения</b>						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	3	2	2 в любую зону	3	3 в любую зону	2 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	30	25	20	25	20	15
<b>Второй год обучения</b>						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	35	30	25	30	25	20
<b>Третий год обучения</b>						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	37	32	27	32	27	22
<b>Четвертый год обучения</b>						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

			зону		зону	зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	37	32	27	32	27	22

Типовые задания для оценки освоения Раздела 6, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Первый год обучения</b>						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	120	100	80	120	100	80
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	230	220	210	180	170	160
Вис на перекладине (сек.)	40	30	20	30	20	15
<b>Второй год обучения</b>						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	240	230	220	190	180	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
<b>Третий год обучения</b>						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
<b>Четвертый год обучения</b>						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20

## **2.Вопросы и задания для итогового контроля**

### **Теоретические задания:**

1. Под физической культурой понимается:

а - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в - достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а - спорт;
- б - система физического воспитания;
- в - физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а - общей физической подготовкой;
- б - специальной физической подготовкой;
- в - гармонической физической подготовкой;
- г - прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а - развитие;
- б - закаленность;
- в - тренированность;
- г - подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а - сила, быстрота, выносливость;
- б - рост, вес, окружность грудной клетки;
- в - артериальное давление, пульс;
- г - частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а - тренировка;
- б - методика;
- в - система знаний;
- г - педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а - Рим;



б - Китай;

в - Греция;

г - Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а - в Олимпии;

б - в Спарте;

в - в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а - они имели мировую известность;

б - в них принимали участие атлеты со всего мира;

в - в период проведения игр прекращались войны;

г - они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а - 5 лет;

б - 4 года;

в - 2 года;

г - 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

а - в зависимости от решения МОК;

б - в третий год празднуемой Олимпиады;

в - в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г - в течении второго календарного года, следующего после года начала

Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а - упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б - регулярное обращение к врачу;

в - физическую и интеллектуальную активность;

г - рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а - образ жизни;

б - наследственность;

в - климат.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а - белки и минеральные вещества;

б - углеводы и жиры;

в - жиры и витамины;

г - углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а - правильный рост и формирование организма;

б - сохранение здоровья;

в - высокую работоспособность и продление жизни;

г - все перечисленное.

17. Физическая работоспособность - это:

а - способность человека быстро выполнять работу;

б - способность разные по структуре типы работ;

в - способность к быстрому восстановлению после работы;

г - способность выполнять большой объем работы.

19. Что понимается под закаливанием:

а - посещение бани, сауны;

б - повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в - купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г - укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а - самочувствие, аппетит, работоспособность;

б - частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в - нарушение режима, наличие болевых ощущений.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а - переоценивают свои возможности;

б - следуют указаниям учителя;

в - владеют навыками выполнения движений;

г - не умеют владеть своими эмоциями.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а - антропометрическими показателями;

б - ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в - телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а - 14-15 годам;

б - 17-18 годам;

в - 19-20 годам;

г - 22-25 годам.

27. Техникой движений принято называть:

- а - рациональную организацию двигательных действий;
- б - состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в - способ организации движений при выполнении упражнений;
- г - способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а - стойкость;
- б - гибкость;
- в - ловкость;
- г - бодрость;
- д - выносливость;
- е - быстрота;
- ж - сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а - выносливость;
- б - скоростно-силовые и координационные;
- в - гибкость.

30. Ловкость - это:

- а - способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в - способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота - это:

- а - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б - способность человека быстро набирать скорость;
- в - способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а - комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в - комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г - эластичность мышц и связок.

33. Сила - это:

а - способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б - способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а - комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б - комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в - способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г - способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а - величиной их воздействия на организм;

б - напряжением определенных мышечных групп;

в - временем и количеством повторений двигательных действий;

г - подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых - это:

а - специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б - двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в - деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

а - если обучающийся недостаточно физически развит;

б - если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

- в - если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г - если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а - легкой атлетике;
- б - спортивным играм;
- в - спринту;
- г - бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а - низкий старт;
- б - высокий старт;
- в - вид старта по желанию бегуна.

40. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а - влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б - генетикой и наследственностью человека;
- в - влиянием социальных и экологических факторов;
- г - двигательной активностью человека.

41. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а - для мышц ног;
- б - типа потягивания;
- в - махового характера;
- г - для мышц шеи.

42. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а - через рот и нос попеременно;
- б - через рот и нос одновременно;
- в - только через рот;
- г - только через нос.

43. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а - 3 минуты;
- б - 7 минут;
- в - 5 минут;
- г - 10 минут.

44. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а - из зоны нападения;

- б - с любой точки площадки;
- в - из зоны защиты;
- г - с любого места внутри трех очковой линии.

45. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а - 2;
- б - 4;
- в - 3;
- г - 5.

46. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а - простота выполнения упражнений;
- б - постепенное повышение силы воздействия;
- в - схематичность упражнений;
- г - продолжительность педагогических воздействий.

47. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а - вверху - красное, голубое, черное, внизу - желтое и зеленое;
- б - вверху - зеленое, черное, красное, внизу - голубое и желтое;
- в - вверху - голубое, черное и красное, внизу - желтое и зеленое;
- г - вверху - голубое, черное, красное, внизу - зеленое и желтое.

48. Пять олимпийских колец символизируют:

- а - пять принципов олимпийского движения;
- б - основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в - союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г - повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

49. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а - Вячеслав Фетисов;
- б - Юрий Титов;
- в - Александр Попов;
- г - Александр Карелин.

50. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а - 20-ой;

б - 21-ой;

в - 22-ой;

г - 23-ой.

51. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

52. Гиподинамия - это:

а - пониженная двигательная активность человека;

б - повышенная двигательная активность человека;

в - нехватка витаминов в организме;

г - чрезмерное питание.

53. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт - ты мир!».

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

### Критерии оценки:

<b>Письменное тестирование</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>
<b>Из 53 вопросов освоено</b>	<b>90-100%</b>	<b>80-89%</b>	<b>60-79%</b>	<b>0-59%</b>

### Практические задания:

Нормативы для оценки физической подготовленности основной и подготовительной (специальная медицинская группа только письменное тестирование)

#### 5 ступень - Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой	18	25	30	18	25	30





