

Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Мурманский колледж искусств»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОД.13 + ОГСЭ.05 Физическая культура

образовательных программ СПО (ППССЗ)
по специальностям

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

54.02.05 Живопись

(углублённой подготовки)

Мурманск, 2026 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности (специальностям)

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

54.02.05 Живопись

Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мурманский колледж искусств»

Разработчик(и):

З.Л. Ямцова, преподаватель ГОБПОУ МКИ

Рассмотрен и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 7 от «01» апреля 2026 г.
Председатель ПЦК Цыбульская Ю.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

1.2 Результаты освоения, подлежащие проверке

1.3 Система контроля и оценки освоения программы учебной

1.3.1 Формы промежуточной аттестации

1.3.2 Формы текущего контроля успеваемости

2 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ

2.1 Задания для текущего контроля успеваемости

2.1.1 Типовые задания для аудиторной работы

2.1.2 Типовые задания для самостоятельной работы

2.2 Типовые задания для промежуточной аттестации

1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.07 Теория музыки
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
- 54.02.05 Живопись

КОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих (освоивших) содержание учебного предмета

Физическая культура

КОС разработан на основании учебного плана образовательной программы, рабочей программы учебного предмета и включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации осуществляется комплексная проверка предметных результатов освоения в соответствии с ФГОС, а также динамика формирования элементов общих и профессиональных компетенций.

Предметные результаты освоения (ПРО) в соответствии с ФГОС:

Общеобразовательный учебный цикл

Предметные результаты освоения	Формы и методы контроля и оценки
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)

Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
Знает основы здорового образа жизни	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)

Формирование элементов профессиональных (ПК) и общих компетенций (ОК)

Код	Профессиональные и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценки
ОК.2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Использует современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Практический метод (контрольный урок, зачёт, экзамен), устный метод (контрольный урок, зачёт, экзамен)
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Планирует и реализовывает собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использует знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Практический метод (контрольный урок, зачёт, экзамен), устный метод (контрольный урок, зачёт, экзамен)
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Эффективно взаимодействует и работает в коллективе и команде	Практический метод (контрольный урок, зачёт, экзамен), устный метод (контрольный урок, зачёт, экзамен)
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применяет стандарты антикоррупционного поведения.	Практический метод (контрольный урок, зачёт, экзамен), устный метод (контрольный урок, зачёт, экзамен)
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Практический метод (контрольный урок, зачёт, экзамен), устный метод (контрольный урок, зачёт, экзамен)
ОК 9. (только Теория музыки)	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Пользуется профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Практический метод (контрольный урок, зачёт, экзамен), устный метод (контрольный урок, зачёт, экзамен)

1.3 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.3.1 Формы промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации	Форма контроля и оценки	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)
зачеты: 1-7 семестры	<i>сдача нормативов</i>	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

1.3.2 Формы текущего контроля успеваемости

I курс I семестр

№	наименование темы	Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы	Коды проверяемых результатов (ПРО, У, З, ОК)
	Лёгкая атлетика		
1	Вводное занятие. Беговые упражнения.	Оценка субъективных показателей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Техника бега на короткие дистанции и техника прыжка с места	Просмотр техники бега и прыжка на записях	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Зачётное занятие по бегу и прыжку в длину с места	Просмотр техники прыжка по видео, зачёт	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Техника броска гранаты с места.	Просмотр техники, наблюдение	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Сдача контрольных нормативов по бегу.	Участие в городских и областных соревнованиях, нормы, зачёт	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
	Плавание		
1	Изучение техники кроля на груди	Наблюдение, просмотр	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Техника движений рук. Плавание с доской в ногах	Самостоятельный просмотр записей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Техника движений ног	Наблюдение, просмотр записей урока	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Дистанция 50 метров	Проплыль 50 м	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Старт ногами вниз и техника поворота	Наблюдение, просмотр	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Зачётное занятие	Зачёт техники, дистанции 50м	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
	Настольный теннис		
1	Вводное занятие по настольному теннису.	Просмотр игр соревнований	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Техника подачи мяча	Показ, повторение	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Техника наката	Многочасовое повторение техники приёма	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Траектория полёта мяча	Просмотр слайдов, записей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Зачётный турнир группы	Техническое исполнение, игра на счёт	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

I курс II семестр

№	наименование темы	Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы	Коды проверяемых результатов (ПРО, У, З, ОК)
	Лыжная подготовка		
1	Вводное занятие по лыжной подготовке. Строевые упражнения	Просмотр строевых действий	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Техника попеременного двухшажного хода.	Просмотр телепрограмм	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Техника попеременного четырёхшажного хода.	Просмотр записей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Горнолыжная техника подъёмов в гору и спусков	Просмотр записей спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов.	Отработка техники ходов, просмотр записей урока	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Зачётное занятие.	Исполнение техники хода, дистанций, зачёт	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
	Баскетбол		

1	Вводное занятие по баскетболу	Просмотр спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Способы ведения мяча в движении	Просмотр записей спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Способы передачи мяча	Отработка техники передач	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Способы бросков мяча в кольцо	Просмотр техники бросков	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Способы ухода от защитника	Отработка шагов, приёмов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Зачётное занятие	Зачёт техники ведения мяча и бросков в корзину	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Гимнастика			
1	Вводное занятие по гимнастике	Просмотр спортивных программ, положений тела	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Общеразвивающие упражнения для определённых групп мышц.	Знание развивающих упражнений	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса	Знакомство с нормами ГТО	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Комплекс упражнений для тренировки мышц брюшного пресса	Нормы ГТО. Знание комплекса, проведение части урока	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Комплекс упражнений для развития мышц ног	Знание комплекса, проведение занятия	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Упражнения для развития гибкости тела	Знание комплекса	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
7	Комплекс упражнений для удержания равновесия	Знание комплекса	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
8	Зачётное занятие	Зачёт по комплексам. Нормы ГТО	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

II курс III семестр

№	наименование темы	Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы	Коды проверяемых результатов (ПРО, У, З, ОК)
Лёгкая атлетика			
1	Беговые упражнения.	Субъективный контроль	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Техника бега на короткие дистанции и метания гранаты	Наблюдение и просмотр спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Контрольные нормативы по бегу на короткие дистанции	Ортостатическая проба	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Зачёт по прыжкам в длину с места	Зачёт, нормы ГТО	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Повторение техники и тактики бега на длинные дистанции, зачётное занятие	Зачёт, нормы ГТО. Участие в областной спартакиаде студентов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Плавание			
1	Техника кроля на груди	Просмотр спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Повторение техники движений рук	Отработка техники	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Повторение техники движений ног	Самостоятельная отработка техники	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Техника погружений, всплываний, лежания на воде.	Просмотр записей исполнения на уроке	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Техника старта головой вниз.	Просмотр записей	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Зачётное занятие	Зачёт прохода дистанции	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Настольный теннис			
1	Повторение технических приёмов: откидка, накат, подача	Исполнение технических приёмов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

2	Техника завершающего удара справа, слева.	Просмотр исполнения, повтор	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Подача с боковым вращением мяча	Просмотр исполнения	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Техника приёмов: подставка, срезка	Просмотр записей, обсуждение	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Зачётный турнир группы	Одиночные игры в группе учащихся, зачёт	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

II курс IV семестр

№	наименование темы	Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы	Коды проверяемых результатов (ПРО, У, З, ОК)
Лыжная подготовка			
1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	Техническое выполнение	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Применение лыжных ходов	Просмотр спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Ошибки в технике выполнения одновременных ходов	Просмотр записей урока, исправление ошибок	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Повторение горнолыжной техники подъёмов и спусков	Субъективный контроль	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Горнолыжная техника торможений при спусках	Просмотр записей	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Зачётное занятие	Зачёт, самостоятельные занятия, объективный самоконтроль	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Баскетбол			
1	Общая и специальная подготовка баскетболиста	Знакомство с тестами	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Двойное ведение	Просмотр слайдов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Способы передач мяча. Пробежка	Просмотр записей урока	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Правило двух шагов	Изучение правил игры	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Овладение мячом: перехват, выбивание мяча	Просмотр спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Зачётное занятие	Зачёт по технике и правилам игры, участие в студенческих играх	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Гимнастика			
1	Строевые упражнения, упражнения для формирования навыка правильной осанки	Выполнение строевых упражнений	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Общеразвивающие упражнения. Напряжение и расслабление мышц	Знание психорегулирующих установок	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений для мышц туловища	Просмотр, изучение комплекса	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Изучение кругового метода тренировки силы мышц.	Просмотр фрагментов, знание суставной и мышечной систем	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Изучение комплекса упражнений для верхней части брюшного пресса (фитнес – программа)	Просмотр прикладных видов физического развития	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Акробатические упражнения: полушпагат, шпагат, стойки	Просмотр слайдов, исполнение	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
7	Комплекс упражнений для мышц ног	Изучение комплекса. Проведение части урока.	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
8	Зачётное занятие	Зачёт по исполнению комплексов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

III курс V семестр

№	наименование темы	Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы	Коды проверяемых результатов (ПРО, У, З, ОК)
Лёгкая атлетика			
1	Повторение техники бега на короткие дистанции	Просмотр записей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
2	Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции	Ортостатическая проба, ведение дневника самоконтроля	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
3	Упражнения на развитие беговой выносливости, метание гранаты с 2-х, 3-х шагов	Ортостатическая проба	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
4	Зачётное занятие	Нормативы по бегу, метанию гранаты, нормы ГТО. Участие в городских мероприятиях	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
Плавание			
1	Совершенствование техники движения рук в кроле на груди. Внутрицикловая скорость	Просмотр слайдов	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
2	Изучение техники кроля на спине	Просмотр записей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
3	Общая согласованность движений рук и ног в кроле на спине	Просмотр записей, самостоятельные занятия	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
4	Повторение техники ныряния, передвижения под водой. Способы транспортировки пострадавшего	Просмотр спортивных программ, записей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
5	Зачётное занятие	Зачёты по технике приёмов, участие в областных соревнованиях студентов	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
Настольный теннис			
1	Повторение приёмов: накат, откидка, подставка, завершающий удар	Просмотр записей. Применение приёмов	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
2	Три измерения скорости в настольном теннисе	Просмотр спортивных передач, статей	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
3	Изучение техники топ - спина справа и слева. Применение.	Просмотр технических действий по элементам	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
4	Топ-спин с боковым вращением мяча	Просмотр технических действий, имитация	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
5	Подставка защитного и атакующего типа при приёме топ - спина	Просмотр технического исполнения, отработка	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
6	Поддачи, приём подач атакующими ударами	Отработка атакующих приёмов, применение	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
7	Зачётное занятие. Турнир группы	Одиночные игры. Участие в городских и областных соревнованиях студентов	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>

III курс VI семестр

№	наименование тем	Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы	Коды проверяемых результатов (ПРО, У, З, ОК)
Лыжная подготовка			
1	Повторение техники скользящего шага, техники классических ходов	Просмотр слайдов. Ортостатическая проба	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
2	Повторение горнолыжной техники спуска в высокой и основной стойках, техники подъёмов «ёлочкой» и «лесенкой»	Просмотр программ олимпийских игр	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
3	Изучение техники одновременных коньковых ходов	Просмотр исполнения, записей спортивных программ	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
4	Горнолыжная техника торможения, поворотов	Просмотр слайдов	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
5	Зачётное занятие	Зачёт по технике, прохождение дистанций	<i>ПРО 1-4, У1, З1 - 32, ОК 2-4, 6, 8, 9 (ТМ), 10</i>
Гимнастика			

1	Строевые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	Знание и выполнение команд строя	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Комплекс упражнений для косых мышц живота. Динамический тренинг. Функциональная проба на выносливость мышц брюшного пресса	Просмотр программ фитнеса. Контроль выносливости мышц	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Умеренный тренинг поясничных мышц. Растягивание мышц	Субъективный контроль	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Изучение акробатических комплексов	Исполнение комплексов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Подготовка мышц к выполнению гимнастических и акробатических комплексов	Тестовые задания	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Зачётное занятие	Исполнение комплексов, зачёт, нормы ГТО	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Баскетбол			
1	Броски мяча в корзину со штрафной линии, с места, в движении	Оценка технического исполнения	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Тактика личной защиты. Изучение зонной защиты	Отработка действий команды	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Быстрый прорыв – один из основных видов нападения	Просмотр записей соревнований	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Противодействия защищающейся команды быстрому прорыву	Просмотр записей	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
5	Совершенствование техники ведения и передач мяча	Оценка техники, отработка упражнений	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
6	Персональные ошибки игроков	Просмотр записей урока	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
7	Умышленные ошибки и штрафные броски	Просмотр записей урока	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
8	Жесты судей. Формы проведения соревнований	Демонстрация жестов, таблицы соревнований	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
9	Зачётное занятие	Зачёт. «Снайперский турнир». Участие в студенческих играх	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

IV курс VII семестр

№	наименование тем	Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы	Коды проверяемых результатов (ПРО, У, З, ОК)
Лёгкая атлетика			
1	Беговые упражнения с контролем скорости бега по пульсу. Режимы беговых нагрузок	Объективные показатели, записи режимов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Изучение техники эстафетного бега	Отработка элементов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Повторение техники метания гранаты, хлестообразное движение руки. Техника и тактика бега на длинные дистанции	Просмотр программ чемпионатов мира по лёгкой атлетике	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Зачётное занятие	Контрольные нормы, участие в городских мероприятиях, зачёт	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Плавание			
1	Повторение техники кроля на груди: совершенствование техники движений ног с разными вариантами дыхания	Оценка техники исполнения	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
2	Совершенствование техники движения рук, согласование вдоха с опорной частью гребка	Отработка элементов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
3	Совершенствование приёмов освобождения от захватов. Транспортировка пострадавших кролем на спине	Отработка приёмов и транспорта пострадавшего	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
4	Зачётное занятие	Проплыл дистанции 50 м, зачёт по транспорту	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>
Настольный теннис			
1	Классификация атакующих ударов по вращению мяча	Повтор атакующих приёмов	<i>ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10</i>

2	Классификация защитных ударов по вращению мяча	Повтор защитных приёмов	ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10
3	Изучение техники приёма «подрезка». Применение	Просмотр записей, отработка элементов	ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10
4	Тактика парной игры игроков атакующего стиля	Просмотр и разбор игры	ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10
5	Тактика парной игры игроков защитного стиля	Просмотр и разбор игры	ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10
6	Особенности парной игры	Просмотр записей олимпийских игр	ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10
7	Поддачи со сложным вращением мяча	Отработка элемента	ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10
8	Зачётное занятие	Зачёт: парные игры	ПРО 1-4, У1, 31 - 32, ОК 2-4,6,8,9 (ТМ),10

Специальности		53.02.07 музыки		Теория		53.02.02 Музыкальное искусство эстрады 53.02.03 Инструментальное исполнительство 53.02.06 Хоровое дирижирование		52.02.04 Актерское искусство		54.02.05 Живопись	
		ауд	сунс	ауд	сунс	ауд	сунс	ауд	сунс		
IV курс VIII семестр		11	11	12	12	8	8	8	8		
	Лыжная подготовка	11	11	12	12	8	8	8	8		
1	Совершенствование техники классических ходов	1	1	2	2	2	2	2	2		
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей урока, техник ходов ученика, подсчёт ЧСС									
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, 31- 35, ОК 2-4,6,8,10									
2	Способы перехода с хода на ход	2	2	2	2	1	1	1	1		
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей соревнований и разбор, объективный контроль									
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, 31- 35, ОК 2-4,6,8,10									
3	Совершенствование техники коньковых ходов	2	2	2	2	1	1	1	1		
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей соревнований, разбор и оценка действий									
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, 31- 35, ОК 2-4,6,8,10									
4	Горнолыжная техника спуска в низкой стойке и стойке отдыха	2	2	2	2	1	1	1	1		
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Отработка технических элементов									
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, 31- 35, ОК 2-4,6,8,10									
5	Преодоление неровностей при спуске с гор	2	2	2	2	1	1	1	1		
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей урока и разбор									
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, 31- 35, ОК 2-4,6,8,10									

6	Зачётное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Зачёт техники исполнения, прохождение дистанций, участие в соревнованиях							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
	Гимнастика	11	11	12	12	8	8	6	6
1	Комплекс упражнений для нижней части брюшного пресса	1	1	2	2	2	2	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Зоны интенсивности самостоятельного занятия							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
2	Совершенствование комплекса упражнений для мышц спины, рук	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей соревнований							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
3	Аэробика: движения головой, туловищем, ногами. руками	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Самостоятельная отработка движений							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
4	Фанк – аэробика, степ - аэробика	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Подсчёт частоты сердечных сокращений							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
5	Акробатика: висы, упоры, опорные прыжки	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Субъективный контроль, выборочный опрос							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
6	Зачётное занятие	2	2	2	2	2	2	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Зачёт по прикладным видам спорта							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
	Баскетбол	13	13	14	14	10	10	10	10
1	Совершенствование техники бросков с места и в движении	1	1	2	2	1	2	2	2
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Исследование динамики физиологических процессов							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10							
2	Индивидуальные действия при игре в нападении без мяча	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Форма контроля и оценки,</i>	Просмотр записей урока и разбор игры							

	<i>виды самостоятельной работы</i>								
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	<i>У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10</i>							
3	Личный прессинг при защите. Блокировка нападающего	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей командных действий							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	<i>У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10</i>							
4	Противодействия личному прессингу игроком нападения	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей урока и оценка действий							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	<i>У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10</i>							
5	Действия игроков в тыловой зоне площадки	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей соревнований							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	<i>У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10</i>							
6	Подготовка физических и специальных качеств игрока	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Тестовые виды оценки							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	<i>У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10</i>							
7	Зачётное занятие. «Снайперский турнир»	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Форма контроля и оценки, виды самостоятельной работы</i>	Зачёт по тестам и участию в «Снайперском турнире»							
	Коды проверяемых результатов (У, З, ПК, ОК)	<i>У1-У9, З1- З5, ОК 2-4,6,8,10</i>							
	Итого	35	35	38	38	26	26	24	24

2 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Задания для текущего контроля успеваемости

2.1.1 Типовые задания для аудиторной работы

Освоение практического материала программы проводится в соревновательной форме по видам спорта.

Контроль за освоением теоретического и практического материала проводится по окончании каждого раздела содержания программы в форме опроса, бесед, исполнения комплексов упражнений, усвоения технических элементов видов спорта.

Условием допуска к сдаче контрольных нормативов является обязательный минимум регулярности посещения занятий, усвоение текущего материала программы.

Итоговый контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов и участия в учебных турнирах по видам спорта, «зачёта – незачёта» без оценки.

Таблица №1

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовку – бег 100м.
2. Тест на силовую подготовку
для юношей – подтягивание на перекладине
для девушек – отжимание от гимнастической скамейки и поднимание туловища из исходного положения лёжа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость
для юношей – бег 2000 м.
для девушек – бег 1000 м.
4. Тесты по ППФП.

Критерии оценки подготовки к практическим занятиям

«отлично»	выставляется, если студент демонстрирует владение практическими навыками в полном объеме, предусмотренном программой
«хорошо» владение	Оценка выставляется, если студент демонстрирует хорошее владение практическими навыками в объеме, предусмотренном программой. Допускаемые им при этом неточности и погрешности не являются существенными.
«удовлетворительно» неточности	Оценка выставляется, если студент допускает существенные неточности и показывает частичное владение предусмотренными программой практическими навыками.
«неудовлетворительно»	Оценка выставляется, если студент не владеет предусмотренными программой практическими навыками

2.1.2 Типовые задания для самостоятельной работы

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения.

Содержание задания:

1 Подготовка к выполнению нормативов ГТО:

- Кроссовая подготовка.
- Высокий и низкий старт, стартовый разгон.
- Бег на 30 м
или бег на 60 м
- Бег на 2000 м
или на бег на 3000 м
- Челночный бег 3x10м

Плавание

Изучение техники кроля на груди

Содержание задания:

- 1 Подготовка рефератов (докладов) по теме (примерные темы):
 - Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию.
 - Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий.
 - Простейшие сведения из истории плавания.
 - Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.
 - Плавание в программе Олимпийских игр (исторический обзор).
 - Развития выносливости средствами плавания.
 - Методика развития скоростно-силовых качеств у школьников средствами плавания. Физиологические основы плавания.
 - Организация и проведение соревнований по плаванию.

Критерии оценки подготовки к практическим занятиям

«отлично»	выставляется, если студент демонстрирует владение практическими навыками в полном объеме, предусмотренном программой
«хорошо» владение	Оценка выставляется, если студент демонстрирует хорошее владение практическими навыками в объеме, предусмотренном программой. Допускаемые им при этом неточности и погрешности не являются существенными.
«удовлетворительно» неточности	Оценка выставляется, если студент допускает существенные неточности и показывает частичное владение предусмотренными программой практическими навыками.
«неудовлетворительно»	Оценка выставляется, если студент не владеет предусмотренными программой практическими навыками

Критерии оценки подготовки рефератов (докладов) по теме

«отлично»	содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую
-----------	---

	<p>композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;</p>
«хорошо»	<p>содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада 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 доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;</p>
«удовлетворительно»	<p>содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада 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 доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;</p>
«неудовлетворительно»	<p>содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания реферата;</p>

есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет

чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада 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 доклада; есть частые

орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические,

стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не

представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

2.2 Типовые задания для промежуточной аттестации

Таблица №2

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся средних профессиональных учебных заведений.
Основная медицинская группа

№	Виды упражнений	пол	КУРС											
			1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
1.	Бег 100 м. (сек.)	ю	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.3	14.8	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
		д	17.0	16.8	16.5	17.2	17.0	16.8	17.5	17.3	17.0	18.0	17.5	17.2
2.	Бег 1000 м. (м.,сек.) 500 м. (м.,сек.)	ю	4.00	3.50	3.35	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.25	3.30	3.25	3.20
		д	2.25	2.15	2.10	2.15	2.10	2.05	2.10	2.05	2.00	2.05	2.00	1.55
3.	Метание гранаты. 700 г(м) 500 г(м)	ю	30	31	33	31	33	35	32	35	37	35	37	40
		д	14	17	19	17	19	21	19	21	23	21	23	25
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	ю	5	6	8	7	8	10	8	10	12	9	11	14
5.	Подтягивание на перекладине в висе лёжа с опорой на пятки	д	10	12	14	12	14	16	14	16	18	16	18	20
6.	Прыжок в длину с места	ю	165	170	175	170	170	180	175	180	185	185	190	200
		д	155	160	165	160	165	170	165	170	175	170	175	180
7.	Поднимание туловища в положении лёжа на	ю	25	27	30	27	30	35	30	35	40	35	40	45
		д	24	26	28	26	28	30	28	30	32	30	32	35

	спине (1 мин., раз)													
8.	Скоростное перемещение в 3-х метровом квадрате 3 минуты	ю	23	24	25	24	25	27	25	27	29	27	29	30
	2 минуты	д	13	15	17	15	17	18	17	18	19	18	19	21
9.	Плавание 50 метров	дю	Без учёта времени											
10	Лыжные гонки	дю	Без учёта времени											

Критерии оценки подготовки к практическим занятиям

«отлично» выставляется, если студент демонстрирует владение практическими навыками в полном объеме, предусмотренном программой

«хорошо» выставляется, если студент демонстрирует хорошее владение практическими навыками в объеме, предусмотренном программой. Допускаемые им при этом неточности и погрешности не являются существенными.

«удовлетворительно» выставляется, если студент допускает существенные неточности и показывает частичное владение предусмотренными программой практическими навыками.

«неудовлетворительно» выставляется, если студент не владеет предусмотренными программой практическими навыками