

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

Согласно учебному плану на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям СПО ССЗ для специальностей 52.02.04 Актерское искусство; 51.02.03 Библиотечковедение; 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения; 52.03.01 Искусство танца (по видам): спортивный бальный танец; современный танец; народно-сценический танец; 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): театральное творчество; кино,- телетворчество; этно-художественное творчество (профили): народное песенное искусство (народный вокал); народное песенное искусство (эстрадный вокал); народное инструментальное искусство (народные инструменты); народное инструментальное искусство (эстрадные инструменты); 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам); 53.02.04 Вокальное искусство; 53.02.02. Музыкальное искусство эстрады (по видам); 53.02.07 Теория музыки; 53.02.06 Хоровое дирижирование; 54.02.05 Живопись (по видам); 54.02.07 Скульптура; 54.02.01 Дизайн (по отраслям); 54.02.08 Техника и искусство фотографии по дисциплине «Физическая культура» обучающиеся сдают зачет (1, 2, 3 семестр) и дифференцированный зачёт (5, 6 и 7 семестр).

Студенты специальности 52.03.01 Искусство танца (по видам): спортивный бальный танец; современный танец; народно-сценический танец сдают зачет в 1, 2, 3 семестре, дифференцированный зачёт – в 5 семестре.

В результате освоения курса **обучающийся студент должен знать:**

- значение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- теоретический материал учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Обучающийся студент должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и

- физической подготовленностью;
- контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1. Критерии оценки знаний обучающихся по зачёту

Оценка		Характеристика знания предмета и ответов
Отлично (5)	Зачтено	Студент усваивает информацию в объёме, предусмотренном программой, владеет глубокими знаниями в аспекте междисциплинарных наук. Ответы полные, логичные с использованием практических примеров и четкой терминологии.
Хорошо (4)		У студента присутствует системность и логичность ответов, а также несущественные ошибки в изложении материала.
Удовлетворительно (3)		Студент владеет материалом на элементарном уровне усвоения с допущением существенных ошибок в терминологии.
Неудовлетворительно (2)	Не зачтено	Студент проявляет пассивность в обучении, отсутствует системность и логичность ответов, допускаются грубые ошибки.

2. Критерии оценки умений обучающихся по зачёту

3.1. Показатели оценки результата в легкой атлетике

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	1 курс	
	Бег 30 м: 4,4 и выше	4,8 секунд и выше

	Челночный бег 3×10 м: 7,3 и выше	8,4 и выше
	Прыжок в длину с места: 230 – 250см	210 и выше
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1500 и выше	1300 и выше
	2 курс	
	Бег 30 м: 4,3 и выше	4,7 секунд и выше
	Челночный бег 3×10 м: 7,1 и выше выше	8,3 и выше
	Прыжок в длину с места: 230 – 250см	210 и выше
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1500 и выше	1300 и выше
«4»	1 курс	
	Бег 30 м: 4,9 - 5,2	5,1–4,8
	Челночный бег 3×10 м: 8,0–7,7	9,3–8,7
	Прыжок в длину с места: 195–210	170–190
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1300–1400	1050–1200
	2 курс	
	Бег 30 м: 4,7 - 5,0	5,0–4,7
	Челночный бег 3×10 м: 7,9–7,6	9,0–8,6
	Прыжок в длину с места: 195–210	170–190
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1300–1400	1050–1200
«3»	1 курс	
	Бег 30 м: 5,4	5,4 -6,1 секунд.
	Челночный бег 3×10 м: 8,2 – 8,5	9,7 – 10.0
	Прыжок в длину с места: 180 1100	160
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1100 м	900
	2 курс	

	Бег 30 м: 5,1	5,3 -6,0 секунд.
	Челночный бег 3×10 м: 8,2 – 8,5	9,7 – 10.0
	Прыжок в длину с места: 180 1100	160
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1100 м	900
«2»	1 курс	
	Бег 30 м: ниже 5,5	ниже 6,1
	Челночный бег 3×10 м: ниже 8.6	ниже 10,1
	Прыжок в длину с места: ниже 180 см.	ниже 160 см
	Бег на выносливость (6-мин. бег): меньше 1100 м	меньше 900
	2 курс	
	Бег 30 м: ниже 5,5	ниже 6,1
	Челночный бег 3×10 м: ниже 8,6	ниже 10,1
	Прыжок в длину с места: ниже 180 см.	ниже 160 см
	Бег на выносливость (6-мин. бег): меньше 1100 м	меньше 900

3.2. Показатели оценки результата в баскетболе

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	1 курс	
	Ведение мяча: 16 сек	19 сек
	Бросок из-под кольца: из 6 – 5 попаданий	из 6 – 5 попаданий
	Штрафной бросок :из 10 бросков – 4 попадания	из 10 бросков – 3 попадания
	2 курс	
	Двойной шаг: из 10 бросков – 6 попаданий	из 10 бросков – 6 попаданий
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 4 попадания	из 10 бросков – 4 попадания

«4»	1 курс	
	Ведение мяча: 17 сек	20 сек
	Бросок из-под кольца: из 6 – 4 попаданий	из 6 – 4 попадания
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 3 попадания	из 10 бросков – 2 попадания
	2 курс	
	Двойной шаг: из 10 бросков – 5 попаданий	из 10 бросков – 5 попаданий
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 3 попадания	из 10 бросков – 3 попадания
«3»	1 курс	
	Ведение мяча: 18 сек	21 сек
	Бросок из-под кольца: из 6 – 3 попадания	из 6 – 3 попадания
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 2 попадания	из 10 бросков – 1 попадание
	2 курс	
	Двойной шаг: из 10 бросков – 4 попадания	из 10 бросков – 4 попадания
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 2 попадания	из 10 бросков – 2 попадания
«2»	1 курс	
	Ведение мяча: больше 19 сек	Более 21 сек
	Бросок из-под кольца: из 6 – 2 попадания	из 6 – 2 попадания
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 1 попадание	из 10 бросков – 0 попаданий
	2 курс	
	Двойной шаг: из 10 бросков – 3 попадания	из 10 бросков – 3 попадания
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 1 попадание	Штрафной бросок : из 10 бросков – 1 попадание

3.3. Показатели оценки результата в гимнастике

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	1 курс	
	<p>Акробатическая комбинация (из 5 элементов: ласточка, кувырок вперед, уголок, выпрыгивание): выполнение упражнения без ошибок.</p> <p>Прыжки на скакалке за 1 мин: 133 раза.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре: 35</p> <p>Наклон в положении седа ноги</p>	<p>Акробатическая комбинация (из 5 элементов: ласточка, кувырок вперед, стойка на лопатках, уголок): выполнение упражнения без ошибок.</p> <p>Упражнение на бревне (комбинация из 5 элементов: заход на бревно, полушпагат, ласточка на колене, поворот в</p>
	2 курс	
	<p>Акробатическая комбинация (из 5 элементов: ласточка, кувырок с прыжком (длинный), стойка на голове, кувырок назад, уголок, выпрыгивание): выполнение упражнения без ошибок.</p> <p>Прыжки на скакалке за 1 мин: 140</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре: 40</p> <p>Наклон в положении седа ноги врозь: 14 см</p> <p>Опорный прыжок: выполнение без ошибок.</p> <p>Приседание на одной ноге: 14</p>	<p>Акробатическая комбинация из 5 элементов: (ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, уголок, мост, выпрыгивание): выполнение упражнения без ошибок.</p> <p>Упражнение на бревне: выполнение комбинации без ошибок.</p> <p>Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 12 упражнений.</p> <p>Прыжки на скакалке за 1 мин: 145 раз.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре: 22</p> <p>Наклон в положении седа ноги врозь: 17 см</p>

«4»	1 курс	
	<p>Акробатическая комбинация: 1 грубая ошибка. Прыжки на скакалке за 1 мин: 125 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 25 Наклон в положении седа ноги врозь: 5 см Опорный прыжок: 1 грубая ошибка. Приседание на одной ноге: 8</p>	<p>Акробатическая комбинация: невыполнение 1 элемента. Упражнение на бревне: невыполнение 1 элемента. Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 8 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: 130 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 15 Наклон в положении седа ноги врозь: 10 см</p>
	2 курс	
	<p>Акробатическая комбинация: 1 грубая ошибка. Прыжки на скакалке за 1 мин: 130. Сгибание и разгибание рук в упоре: 35 Наклон в положении седа ноги врозь: 8 см Опорный прыжок: 1 грубая ошибка. Приседание на одной ноге: 12</p>	<p>Акробатическая комбинация: выполнение комбинации с мелкими ошибками невыполнение 1 элемента. Упражнение на бревне: невыполнение 1 элемента или незначительные помарки. Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 10 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: 135 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 17 Наклон в положении седа ноги врозь: 12 см.</p>
«3»	1 курс	
	<p>Акробатическая комбинация: 2-3 ошибки. Прыжки на скакалке за 1 мин: 100. Сгибание и разгибание рук в упоре: 15 Наклон в положении седа ноги врозь: мене 0 см.</p>	<p>Акробатическая комбинация: выполнение комбинации с грубыми ошибками, невыполнение 2-3 элементов. Упражнение на бревне: невыполнение 2-3 элементов Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 6</p>

	<p>Опорный прыжок: 2-3 ошибки. Приседание на одной ноге: 5</p>	<p>упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: 100 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 10 Наклон в положении седа ноги врозь: 5 см</p>
	2 курс	
	<p>Акробатическая комбинация: 2-3 ошибки. Прыжки на скакалке за 1 мин: 100 Сгибание и разгибание рук в упоре: 20 Наклон в положении седа ноги врозь: 0 см Опорный прыжок: 2 ошибки. Приседание на одной ноге: 6</p>	<p>Акробатическая комбинация: невыполнение 2 элементов, грубые ошибки. Упражнение на бревне: невыполнение 2 элементов. Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 8 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: 100 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 14 Наклон в положении седа ноги врозь: 7 см.</p>
	1 курс	
«2»	<p>Акробатическая комбинация: невыполнение 3 элементов. Прыжки на скакалке за 1 мин: менее 100. Сгибание и разгибание рук в упоре: менее 20 Наклон в положении седа ноги врозь: менее 0 см Опорный прыжок: более 3 ошибок. Приседание на одной ноге: менее 5</p>	<p>Акробатическая комбинация: невыполнение 4 элементов комбинации. Упражнение на бревне: невыполнение 3-4 элементов Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 6 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: менее 100 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: менее 14 Наклон в положении седа ноги врозь: менее 5 см</p>

2 курс	
Акробатическая комбинация: невыполнение 3 элементов. Прыжки на скакалке за 1 мин: менее 100 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре:	Акробатическая комбинация: невыполнение 3 элементов комбинации, грубые ошибки. Упражнение на бревне: невыполнение 3 элементов, грубые ошибки
Наклон в положении седа ноги врозь: Опорный прыжок: более 3 ошибок. Приседание на одной ноге: менее 6	Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 7 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: менее 100 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: Наклон в положении седа ноги врозь: менее 7 см

2.4. Показатели оценки результата в волейболе
2.5.

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	1 курс	
	Передача сверху над собой 15 Передача сверху со стеной 20 Подача снизу 5\5	Передача сверху над собой 15 Передача сверху со стеной 20 Подача снизу 5\5
	2 курс	
	Передача сверху над собой 17 Передача сверху со стеной 22 Подача снизу 6\6	Передача сверху над собой 16 Передача сверху со стеной 20 Подача снизу 6\6
«4»	1 курс	
	Передача сверху над собой 12 Передача сверху со стеной 15 Подача снизу 5\3	Передача сверху над собой 12 Передача сверху со стеной 15 Подача снизу 5\3
	2 курс	
	Передача сверху над собой 14 Передача сверху со стеной 17 Подача снизу 6\4	Передача сверху над собой 13 Передача сверху со стеной 16 Подача снизу 6\4

«3»	1 курс	
	Передача сверху над собой 10 Передача сверху со стеной 10 Подача снизу 5\2	Передача сверху над собой 10 Передача сверху со стеной 10 Подача снизу 5\2
	2 курс	
	Передача сверху над собой 12 Передача сверху со стеной 12 Подача снизу 6\3	Передача сверху над собой 10 Передача сверху со стеной 10 Подача снизу 6\3
«2»	1 курс	
	Передача сверху над собой: менее 10 Передача сверху со стеной: менее 10 Подача снизу 5\1	Передача сверху над собой менее 10 Передача сверху со стеной: менее 10 Подача снизу 5\1
	2 курс	
	Передача сверху над собой: менее 10 Передача сверху со стеной: менее 12 Подача снизу 6\2	Передача сверху над собой менее 10 Передача сверху со стеной: менее 10 Подача снизу 6\2

3.5. Показатели оценки результата в кроссовой подготовке

Оценка	Юноши	Девушки
«5»	1 курс	
	60м: 9,0 с 100м: 14,0 с 1000 м: 4 мин 3000 м: без учета времени	60м: 10,0 100м: 16,7 сек 500 м: 2,10 мин 2000 м: без учета времени
	2 курс	
	60м: 8,8 с 100м: 13,9 с 1000 м: 3,50 мин 3000 м: без учета времени	60м: 10,0 сек 100м: 16,5 сек 500 м: 2,05 мин 2000 м: без учета времени
«4»	1 курс	
	60м: 9,5 с 100м: 14,8 с 1000 м: 4,20 мин 3000 м: без учета времени	60м: 10,5 сек 100м: 17,2 сек 500 м: 2,30 мин 2000 м: без учета времени

	2 курс	
	60м:9,3 с 100м: 14,6 с 1000 м: 4,10 мин 3000 м: без учета времени	60м: 10,4 сек 100м: 16,9 сек 500 м: 2,25 мин 2000 м: без учета времени
«3»	1 курс	
	60м: 10,0 с 100м: 15,6 с 1000 м: 4,40 мин 3000 м: без учета времени	60м: 11,5 сек 100м: 17,6 сек 500 м: 2,50 мин 2000 м: без учета времени
	2 курс	
	60м: 10,0 с 100м: 15,3 с 1000 м: 4,30 мин 3000 м: без учета времени	60м: 11,0 сек 100м: 17,5 сек 500 м: 2,45 мин 2000 м: без учета времени
«2»	1 курс	
	60м: более 10,0 с 100м: более 15,6 с 1000 м: более 4,40 мин 3000 м : без учета времени	60м: более 11,5 сек 100м: более 17,6 сек 500 м: более 2,50 мин 2000 м: без учета времени
	2 курс	
	60м: более 10,0 с 100м: более 15,3 с 1000 м: более 4,30 мин 3000 м: без учета времени	60м: более 11,0 сек 100м: более 17,5 сек 500 м: более 2,45 мин 2000 : без учета времени

5.Критерии оценки знаний обучающихся по дифференцированному зачёту

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Отлично (5)	Студент демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминологией, делает аргументированные выводы, приводит примеры, точно выполняет практическое задание, способен быстро реагировать на уточняющие вопросы.

Хорошо (4)	Студент демонстрирует прочные теоретические знания, владеет терминологией, делает аргументированные выводы, приводит примеры, но при этом делает несущественные ошибки при выполнении практического задания, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.
Удовлетворительно (3)	Студент демонстрирует не глубокие теоретические знания, проявляет недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение терминологией и последовательностью изложения, делает существенные ошибки при выполнении практического задания, которые может исправить только при коррекции преподавателем.
Неудовлетворительно (2)	Студент демонстрирует незнание теоретических основ предмета и неумение выполнить практическое задание, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, не владеет терминологией, проявляет отсутствие последовательности изложения, делает грубые ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на занятия.

6.Критерии оценки умений обучающихся по дифференцированному зачёту

6.1. Показатели оценки результата в легкой атлетике

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	3 курс	
	Бег 60 м: 9,0 с и меньше	10.0 с и меньше
	Челночный бег 4/9: 9,2 и меньше	10,5 и меньше
	Прыжок в длину с места: 220 и дальше	190 и дальше
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1500 и больше	1300 и больше
	4 курс	

	Бег 60м: 8.8 с	9,6 с
	Челночный бег 4/9: 9,0	10,3 с
	Прыжок в длину с места: 230 и дальше	200 и дальше
	Бег на выносливость (6-мин. бег): 1500 и выше	1300 и выше
«4»	3 курс	
	Бег 60 м: 9,5 с	10,5 с
	Челночный бег 4/9 м: 9,6 с	10,8 с
	Прыжок в длину с места: 210 м	180 м
	Бег на выносливость(6-мин. бег): 1300–1400	1050–1200
	4 курс	
	Бег 60 м: 9.2 с-	10.0 с
	Челночный бег 4/9м: 9,4 с	10,6 с
	Прыжок в длину с места: 215 м	190 м
	Бег на выносливость(6-мин. бег): 1300–1400	1050–1200
«3»	3 курс	
	Бег 60 м: 10.0 с	11,5- с.
	Челночный бег 4/9 м: 10,0 с	11,5 с
	Прыжок в длину с места: 190 м	150 м
	Бег на выносливость(6-мин. бег): 1100 м	900
	4 курс	
	Бег 60 м: 9,6 с	10,8- с
	Челночный бег 4/9 м: 9,8 с	11,0 с
	Прыжок в длину с места: 200 м	160 м
	Бег на выносливость(6-мин. бег): 1100 м	900
«2»	3 курс	
	Бег 60 м: больше 10.0 с	больше 11,5с

Челночный бег 4/9 м: больше 10,0 с	больше 11,5 с
Прыжок в длину с места: ниже 190 см.	ниже 150 см
Бег на выносливость (6-мин. бег): меньше 1100 м	меньше 900
4 курс	
Бег 60 м: больше 9,6 с	больше 10,8 с
Челночный бег 4/9 м: больше 9,8	больше 11,0 с
Прыжок в длину с места: ниже 180 см.	ниже 160 см
Бег на выносливость (6-мин. бег): меньше 1100 м	меньше 900

6.2. Показатели оценки результата в баскетболе

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	3 курс	
	Двойной шаг: из 10 бросков – 6 попаданий	из 10 бросков – 6 попаданий
	Бросок из-под кольца: из 6 –6 попаданий	из 6 –6попаданий
	Штрафной бросок :из 10 бросков – 5 попаданий	из 10 бросков – 4 попадания
	7точек: 2 мин	7точек: 2 мин 15 сек
	4 курс	
	Активная игра в баскетбол	Активная игра в баскетбол
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 6 попаданий	из 10 бросков – 5 попаданий
	7точек: 1 мин 45сек	7точек: 2 мин
	«4»	3 курс
Двойной шаг: из 10 бросков – 5 попаданий		из 10 бросков – 5 попаданий
Бросок из-под кольца: из 6 –4 попадания		из 6 –3 попадания

	Штрафной бросок : из 10 бросков – 3 попадания	из 10 бросков –3 попадания
	7точек:2 мин 15сек	7точек:2 мин 30 сек
	4 курс	
	Умение играть в баскетбол не нарушая правил	Умение играть в баскетбол не нарушая правил
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 4 попадания	из 10 бросков – 4 попадания
	7точек:2 мин	7точек:2 мин 15сек
«3»	3 курс	
	Двойной шаг: из 10 бросков –4 попадания	из 10 бросков – 4 попадания
	Бросок из-под кольца: из 6 –2 попадания	из 6 –2 попадания
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 3 попадания	из 10 бросков –2 попадания
	7точек:2 мин 30 сек	7точек:2 мин 45 сек
	4 курс	
	Пассивная игра в баскетбол, плохо знает правила игры	Пассивная игра в баскетбол, плохо знает правила игры
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 3 попадания	из 10 бросков – 2 попадания
7точек:2 мин 15сек	7точек:2 мин 30 сек	
«2»	3 курс	
	Двойной шаг: из 10 бросков – 3 попадания	из 10 бросков –3 попадания
	Бросок из-под кольца: из 6 – 3 попадания	из 6 – 3 попадания
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 2 попадания	из 10 бросков –1 попадание
	7точек:2 мин 45 сек	7точек: 3 мин
	4 курс	
	Не умеет играть в баскетбол, не знает правил	Не умеет играть в баскетбол, не знает правил
	Штрафной бросок : из 10 бросков – 2 попадание	Штрафной бросок : из 10 бросков – 1 попадание

7точек:2 мин 30 сек

7точек:2 мин 45сек

6.3. Показатели оценки результата в гимнастике

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	3 курс	
	<p>Акробатическая комбинация (из 5 элементов: ласточка, кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, уголок, выпрыгивание): выполнение упражнения без ошибок. Прыжки на скакалке за 1 мин: 133 раза. Сгибание и разгибание рук в упоре: 35</p>	<p>Акробатическая комбинация (из 5 элементов: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост): выполнение упражнения без ошибок. Упражнение на бревне (комбинация из 5 элементов: подъем на бревно, полушпагат, ласточка на</p>
	<p>Наклон в положении седа ноги врозь: 10 см. Опорный прыжок: выполнение без ошибок. Приседание на одной ноге (сумма приседаний на каждой ноге поочередно): 10</p>	<p>колене, поворот в полном приседе, соскок): выполнение комбинации без ошибок. Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 10 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: 140 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 20 Наклон в положении седа ноги врозь: 15 см</p>
«4»	<p>Акробатическая комбинация: 1 грубая ошибка. Прыжки на скакалке за 1 мин: 125 раз. Сгибание и разгибание рук в</p>	<p>Акробатическая комбинация: невыполнение 1 элемента. Упражнение на бревне: невыполнение 1 элемента. Комплекс ритмической</p>
	<p>упоре: 25 Наклон в положении седа ноги врозь: 5 см Опорный прыжок: 1 грубая ошибка. Приседание на одной ноге: 8</p>	<p>гимнастики: комплекс из 8 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: 130 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 15 Наклон в положении седа ноги врозь: 10 см</p>

«3»	<p>Акробатическая комбинация: 2-3 ошибки Прыжки на скакалке за 1 мин: 100. Сгибание и разгибание рук в упоре: 15 Наклон в положении седа ноги врозь: мене 0 см. Акробатическая комбинация: 2-3 ошибки. Прыжки на скакалке за 1 мин: 100. Сгибание и разгибание рук в упоре: 15 Наклон в положении седа ноги врозь: мене 0 см. Опорный прыжок: 2-3 ошибки. Приседание на одной ноге: 4</p>	<p>Акробатическая комбинация: выполнение комбинации с грубыми ошибками, невыполнение 2-3 элементов. Упражнение на бревне: невыполнение 2-3 элементов Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 6 упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: 100 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: 10 Наклон в положении седа ноги врозь: 5 см</p>
«2»	<p>Акробатическая комбинация: невыполнение 3 элементов. Прыжки на скакалке за 1 мин: менее 100. Сгибание и разгибание рук в упоре: менее 20 Наклон в положении седа ноги врозь: менее 0 см Опорный прыжок: более 3 ошибок. Приседание на одной ноге: менее 4</p>	<p>Акробатическая комбинация: невыполнение 4 элементов комбинации. Упражнение на бревне: невыполнение 3-4 элементов Комплекс ритмической гимнастики: комплекс из 5 и менее упражнений. Прыжки на скакалке за 1 мин: менее 100 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре: менее 14 Наклон в положении седа ноги врозь: менее 5 см</p>

6.4. Показатели оценки результата в волейболе

Уровень учебных достижений	Юноши	Девушки
«5»	3 курс	
	<p>Передача сверху над собой 15 Передача сверху со стеной 20 Подача верхняя 5\5</p>	<p>Передача сверху над собой 15 Передача сверху со стеной 20 Подача верхняя 5\5</p>

«4»	Передача сверху над собой 12 Передача сверху со стеной 15 Подача верхняя 5\3	Передача сверху над собой12 Передача сверху со стеной 15 Подача верхняя 5\3
«3»	Передача сверху над собой 10 Передача сверху со стеной10 Подача верхняя 5\2	Передача сверху над собой10 Передача сверху со стеной10 Подача верхняя 5\2
«2»	Передача сверху над собой: менее 10 Передача сверху со стеной: менее 10 Подача верхняя 5\1	Передача сверху над собой менее10 Передача сверху со стеной: менее 10 Подача верхняя 5\1

6.5. Показатели оценки результата в легкой атлетике

Оценка	Юноши	Девушки
«5»	3 курс	
	60м: 9,0 с 100м: 14,0 с 1000 м: 4 мин 3000 м: без учета времени	60м: 10,0 100м: 16,7 сек 500 м: 2,10 мин 2000 м: без учета времени
«4»	60м: 9,5 с 100м: 14,8 с 1000 м: 4,20 мин 3000 м: без учета времени	60м: 10,5 сек 100м: 17,2 сек 500 м: 2,30 мин 2000 м: без учета времени
«3»	60м: 10,0 с 100м: 15,6 с 1000 м: 4,40 мин 3000 м: без учета времени	60м: 11,5 сек 100м: 17,6 сек 500 м: 2,50 мин 2000 м: без учета времени
«2»	60м: более 10,0 с 100м: более 15,6 с 1000 м: более 4,40 мин 3000 м : без учета времени	60м: более 11,5 сек 100м: более 17,6 сек 500 м: более 2,50 мин 2000 м: без учета времени