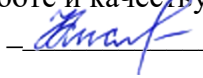


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 31.08.2026 17:53:40
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
—  Н.Н. Кислова

Богомолова Елена Александровна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Профессионально-спортивное совершенствование в единоборствах»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 11 от 23.06.2026
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник _____ Управления
образовательных программ

—  — Н.А. Доманина

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование в единоборствах» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403). Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции: (ПК-2;

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ПК-2. Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

ПК-2.1. Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Знает:

- технику упражнений в единоборствах;
- средства и методы технической и тактической подготовки в единоборствах;
- средства и методы физической подготовки в единоборствах;
- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в единоборствах;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в единоборствах.

ПК-2.2. Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Умеет:

- показывать основные двигательные действия в единоборствах, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам;
- оценивать качество выполнения упражнений в единоборствах и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал

Оборудование: измерительные материалы: линейка, сантиметр, секундомер.

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: бумага А- 4, ручки.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 30 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
1 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-2:

Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1:

Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- технику упражнений в единоборствах;
- средства и методы технической и тактической подготовки в единоборствах;
- средства и методы физической подготовки в единоборствах;

Тип (форма) задания № 1: устный ответ на вопрос задания.

Пример типового задания (оценочные материалы) № 1:

Раскройте суть вопроса предложенного в задании.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 1

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - технику упражнений в единоборствах; - средства и методы технической и	Обучающийся продемонстрированы глубокие знания в области изученного материала: дал развернутое	1-6	7-13	14 - 15

тактической подготовки в единоборствах; - средства и методы физической подготовки в единоборствах;	описание техники упражнения и (или) метода; привел примеры и ответил на все дополнительные вопросы			
---	--	--	--	--

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерные вопросы к заданию № 1 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Дайте определение терминам «Подводящее упражнение» и «Подготовительное упражнение» и приведите примеры. Объясните технику выполнения двух упражнений: «подводящего» и «подготовительного» на Ваш выбор.

2. Перечислите средства и методы технической подготовки в любом виде единоборства на Ваш выбор и на примере одного метода опишите его особенности. Приведите примеры.

3. Перечислите средства и методы общей физической подготовки в любом виде единоборства на Ваш выбор и на примере одного средства или метода объясните его технику выполнения или особенности. Приведите примеры.

Критерии оценивания задания № 1

14-15 баллов – Обучающийся продемонстрированы глубокие знание техники различных упражнений и методов подготовки в единоборствах: дал развернутое описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов в единоборствах; привел более трех убедительных примеров и ответил на все дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического материала.

7-13 баллов - Обучающийся частично продемонстрированы знание техники различных упражнений и методов подготовки в единоборствах: дал частичное описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов в единоборствах; привел 1-2 убедительного примера и частично ответил на дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал продвинутой уровень освоения теоретического материала.

1-6 баллов - Обучающийся не достаточно продемонстрированы знание техники различных упражнений и методов подготовки в единоборствах: дал частичное и (или) не правильное описание техники упражнения (ий) и (или) метода применяемого в спортивной подготовке спортсменов в единоборствах; не привел примеры или привел не правильные примеры, не ответил на дополнительные вопросы. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического материала.

2 семестр изучения

Проверяемые компетенции ПК-2:

Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- показывать основные двигательные действия в единоборствах, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам;

Тип (форма) задания № 2: демонстрация техники выполнения двигательного (ых) действия (ий)

Пример типового задания (оценочные материалы) № 2:

Продemonстрируйте технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 2

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: - показывать основные двигательные действия в единоборствах, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и	Обучающийся демонстрирует правильную технику выполнения зачетного упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями избранного вида спорта.	1-4	5-8	9-10

контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам;				
---	--	--	--	--

Тип (форма) задания № 3: демонстрация техники выполнения двигательного (ых) действия (ий)

Пример типового задания (оценочные материалы) № 3:

Продemonстрируйте технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения упражнению с использованием спортивного инвентаря.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 3

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: - показывать основные двигательные действия в единоборствах, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам;	Обучающийся демонстрирует правильную технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения двигательному действию в соответствии с предъявляемыми требованиями соответствующего вида единоборств	1-2	3-4	5

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерное задания № 2 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Продemonстрируйте технику выполнения 3 ударов на Ваш выбор
2. Продemonстрируйте технику выполнения 3 передвижений на Ваш выбор.
3. Продemonстрируйте технику выполнения 3 защит на Ваш выбор.
5. Продemonстрируйте технику выполнения 3 ложных действий на дальней дистанции на Ваш выбор.
- 6.Продemonстрируйте технику выполнения 3 ложных действий на средней дистанции на Ваш выбор.
- 7.Продemonстрируйте технику выполнения 3 ложных действий на ближней дистанции на Ваш выбор.
8. Продemonстрируйте технику выполнения техники комбинированных действий на Ваш выбор.

Примерное задания № 3 для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

Продemonстрируйте технику выполнения подводящему (их) упражнению (ий) для обучения в любом виде единоборства на Ваш выбор с использованием спортивного инвентаря.

Критерии оценивания задания № 2

- 10 баллов – 0 ошибок.
- 9 баллов – 1 мелкая ошибка
- 8 баллов – 2-3 мелкие ошибки
- 7 баллов – 4-5 мелких ошибок
- 6 баллов – 6 мелких ошибок или 1-3 средних ошибок
- 5 баллов – более 6 мелких ошибок или 5-6 средних ошибок
- 4 балла – 7-8 средних ошибок
- 3 балла - более 8 средних ошибок или 1 грубая ошибка
- 2 балла – 2 грубые ошибки
- 1 балла – 3 грубые ошибки

Критерии оценивания задания № 3

- 5 баллов – 0 ошибок.
- 4 балла – 1 мелкая ошибка
- 3 балла – 2 мелкие ошибки
- 2 балла – более 2 мелких ошибок или 1 средняя ошибка
- 1 балл – 2 средние ошибки.

3 семестр изучения
(заочная форма обучения)

Проверяемые компетенции ПК-2:

Способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1:

Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в единоборствах;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в единоборствах.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- показывать основные двигательные действия в единоборствах, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам;
- оценивать качество выполнения упражнений в единоборствах и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Тип (форма) задания № 4: письменная работа

Пример типового задания (оценочные материалы) № 4:

Подберите и опишите метод для оценивания физического качества «Гибкость».

Полный перечень вопросов задания № 4 для проверки образовательных результатов индикаторов: ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 4

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в единоборствах; - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств; - методики функционального тестирования в единоборствах. Умеет: - показывать основные двигательные действия в единоборствах, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам; - оценивать качество выполнения упражнений в единоборствах и определять ошибки в технике; - подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.	Обучающийся продемонстрированы глубокие знания и умения в области изученного материала: подобрал и подробно описал в соответствии с требованиями терминологии метод представленный в задании привел дополнительные примеры.	1-3	4-6	7-8

Проверяемые компетенции ПК-2:

способен осуществлять тренировочный процесс спортивной подготовки

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

осуществляет процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам;

- оценивать качество выполнения упражнений в единоборствах и определять ошибки в технике;

Тип (форма) задания № 5: практическая работа в малых группах (2 человека).

Пример типового задания (оценочные материалы) № 5:

Дайте оценку технике выполнения двигательных действий, при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Полный перечень заданий для проверки образовательных результатов индикаторов: ПК-2.2 представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 5

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
ПК-2.2 Умеет: - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам; - оценивать качество выполнения упражнений в единоборствах и определять ошибки в технике;	Продemonстрировано умение анализировать технику выполнения двигательных действий других обучающихся, выявлены ошибки, предложены методические рекомендации по их исправлению.	1-2	3-4	5-6

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Задание № 4

1. Подберите и опишите метод для оценивания гибкости, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
2. Подберите и опишите метод для оценивания общей выносливости, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
3. Подберите и опишите метод для оценивания силы мышц рук /ног/ туловища, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
4. Подберите и опишите метод для оценивания силовой выносливости, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
5. Подберите и опишите метод для оценивания быстроты, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
6. Подберите и опишите метод для оценивания скоростно-силовой выносливости, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
7. Подберите и опишите метод для оценивания координации движения, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
8. Подберите и опишите метод для оценивания ловкости, который используется в любом виде единоборства на Ваш выбор.
9. Подберите и опишите метод для оценивания технической подготовленности занимающихся в любом виде единоборства на Ваш выбор.

Задание № 5

Процедура выполнения задания № 5:

Задание выполняется в парах. Один Обучающийся выполняет контрольный тест или двигательное действие, представленное в задании, другой оценивает технику выполнения, используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы.

Перечень примерных заданий для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.2:

1. Оцените технику выполнения теста «Наклон вперед из положения стоя», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
2. Оцените технику выполнения теста «Сед из положения лежа на спине с согнутыми ногами», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
3. Оцените технику выполнения Гарвардского степ-теста, используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
4. Оцените технику выполнения Теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.
5. Оцените на Ваш выбор технику выполнения специфического теста любого вида единоборства на Ваш выбор, при необходимости используя оборудование и (или) контрольно - измерительные приборы и при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Критерии оценивания задания № 4:

7-8 баллов – Обучающийся продемонстрированы глубокие знания и умения в области изученного материала: подобрал и подробно описал в соответствии с требованиями терминологии метод контроля и оценки техникой / физической подготовленности/ двигательных качеств в единоборствах; провел анатомический анализ положений и движений тела человека и привел дополнительные примеры. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

4-6 баллов - Обучающийся частично продемонстрированы знания и умения в области изученного материала: подобрал и частично описал в соответствии с требованиями терминологии метод контроля и оценки техникой / физической подготовленности/ двигательных качеств в единоборствах; частично провел анатомический анализ положений и движений тела человека. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-3 балла - Обучающийся не достаточно продемонстрированы знания и умения в области изученного материала: подобрал но затруднялся в описании метод контроля и оценки техникой / физической подготовленности/ двигательных качеств в единоборствах; были допущены ошибки в терминологии; частично или не достаточно полно провел анатомический анализ положений и движений тела человека. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.

Критерии оценивания задания № 5:

5-6 баллов – Обучающийся продемонстрировал в полном объеме умение анализировать технику выполнения двигательных действий: четко объяснил технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; правильно зафиксировал результат и (или) оценил положение или движения частей тела; при необходимости вел подсчет; выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий) и предложил рекомендации по исправлению выявленной (ых) ошибки (ок) или возможной (ых) ошибки (ок). Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения теоретического и практического материала.

3-4 балла – Обучающийся частично продемонстрировал умение анализировать технику выполнения двигательных действий: не четко объяснил технику выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; зафиксировал результат, допуская незначительные ошибки, и (или) частично оценил положение или движения частей тела; при необходимости не вел подсчет; частично выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий) и предложил частично или не предложил рекомендации по исправлению выявленной (ых) ошибки (ок) или возможной (ых) ошибки (ок). Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения теоретического и практического материала.

1-2 балла - Обучающийся не достаточно продемонстрировал умение анализировать технику выполнения двигательных действий: допустил ошибки при объяснении техники выполнения двигательного (ых) действия (ий) предложенного в задании; зафиксировал результат, допуская ошибки, и (или) не достаточно правильно оценил положение или движения частей тела; при необходимости не вел подсчет; не выявил ошибки в технике выполнения двигательного (ных) действия (ий). Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения теоретического и практического материала.

3 семестр изучения
(очная форма обучения)

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1:

Осуществляет учебно-методическое сопровождение спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Проверяемые результаты обучения:

Знает:

- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в единоборствах;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств;
- методики функционального тестирования в единоборствах.

Проверяемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2:

Осуществляет тренировочный процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности.

Проверяемые результаты обучения:

Умеет:

- показывать основные двигательные действия в единоборствах, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам;
- оценивать качество выполнения упражнений в единоборствах и определять ошибки в технике;
- подбирать методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств.

Тип (форма) задания: профессиональный (демонстрационный) экзамен

Пример типового задания (оценочные материалы) демонстрационного экзамена:

Дайте оценку технике выполнения двигательных действий, при наличии ошибок предложите рекомендации по их исправлению.

Полный перечень заданий: представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации»

Оценочный лист к демонстрационному экзамену

№ п/п	Шкала оценивания		
	Недостаточ	Частично	Достигнуты

Критерии оценивания		но достигнуты	достигнут ы	в полном объеме
1	<i>Предметная грамотность</i>			
1.1	Содержание фрагмента тренировочного занятия соответствует теме задания	1-2	3-4	5
2	<i>Психолого-педагогическая грамотность</i>			
2.1	Уровень сложности материала фрагмента тренировочного занятия, его объем и способ проведения упражнений соответствует возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся (участников образовательного события)	1-2	3-4	5
2.2	При проведении фрагмента тренировочного занятия обучающийся осуществляет индивидуальный подход (дает методические рекомендации)	1-2	3-4	5
3	<i>Методическая грамотность</i>			
3.1	Средства обучения соответствуют задачам фрагмента тренировочного занятия	1-2	3-4	5
3.2	При проведении фрагмента тренировочного занятия обучающийся использует оборудование и контрольно - измерительные приборы.	1-2	3-4	5
4	<i>Коммуникативно-цифровая грамотность</i>			
4.1	Обучающийся владеет навыками профессиональной коммуникации: навыками своевременной подачи команд и методических рекомендаций в соответствии с правилами спортивной терминологией	1-2	3-4	5

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Регламент проведения экзамена в форме демонстрационного экзамена

- Обучающийся получает (по принципу выбора билета) индивидуальное задание.
 - В соответствии с содержанием индивидуального задания обучающемуся необходимо подготовить инвентарь (если это необходимо) и подобрать упражнения фрагмента тренировочного занятия.
 - Продемонстрировать фрагмент тренировочного занятия.
Норма времени на подготовку: 45 мин.
Норма времени на демонстрацию фрагмента тренировочного занятия: 10 -15 мин.
- Примерные задания демонстрационного экзамена для проверки результатов обучения индикатора ПК- 2.1; ПК-2.2:
- Проведите подготовительную часть тренировочного занятия, используя упражнения избранного вида единоборств и применяя методические указания по соблюдению техники безопасности (для групп на этапе начальной подготовки).
 - Проведите основную часть тренировочного занятия, используя упражнения силовой направленности и применяя методические указания по соблюдению техники безопасности (для групп на этапе начальной подготовки).
 - Проведите заключительную часть тренировочного занятия, используя средства стретчинга и применяя методические указания по соблюдению техники безопасности статических положений (для групп на этапе начальной подготовки).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня физической подготовленности, на примере теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (для групп на этапе начальной подготовки).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня физической подготовленности, на примере теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (для групп на этапе начальной подготовки).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня, на примере теста «Наклон вперед из положения стоя» (для групп на этапе начальной подготовки).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня, на примере «Подъем ног до хвата руками на гимнастической стенке» (для групп на этапе начальной подготовки).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня, на примере теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (для групп тренировочного этапа).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня, на примере теста «Подтягивание на высокой перекладине» (для групп тренировочного этапа).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня, на примере теста «Подтягивание на высокой перекладине» (для групп тренировочного этапа).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня СФП, на примере теста «Исходное положение –упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение» (для групп тренировочного этапа).
 - Проведите часть контрольного занятия по определению уровня СФП, на примере теста «Исходное положение –упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение» (для групп тренировочного этапа).