

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М.БЕРБЕКОВА»

КОЛЛЕДЖ ДИЗАЙНА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа дизайна КБГУ  
Канлосев А.М  
«10» марта 2025 г.



**Комплект контрольно-измерительных материалов**  
по дисциплине **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальности **42.02.01 Реклама**

Рассмотрен и одобрен на заседании ПЦК  
«Общеобразовательных, гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин»

Протокол № 6 от «19» марта 2025 г.

Председатель ПЦК М.В. Теунова Теунова М.В.

Нальчик, 2025

## 1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

КИМ включают контрольные материалы для проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КИМ разработаны в соответствии с ППССЗ специальности СПО 42.02.01 Реклама.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <i>Знать:</i><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности     | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <i>Уметь:</i><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.                   | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                                                    |

## 3. Структура контрольных заданий

**Задания на 1 рубежный контроль (1курс) 1семестр**

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

| Легкая атлетика                                                          |   |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|
| ОЦЕНКА                                                                   |   | 5     | 4     | 3     | 2     |
| Задание \ Баллы                                                          |   | 13-15 | 12-10 | 9-6   | 5-0   |
| Прыжок в длину с места                                                   | ю | 245   | 235   | 215   | 210   |
|                                                                          | д | 185   | 170   | 160   | 150   |
| Бег 30 м.                                                                | д | 5.0   | 5.5   | 6.1   | 5.3   |
|                                                                          | ю | 4.5   | 4.8   | 5.2   | 5.5   |
| Бег 60 м.                                                                | ю | 8,2   | 8,6   | 9,0   | 9,3   |
|                                                                          | д | 10,0  | 10,2  | 10,8  | 11.1  |
| Бег 100 м. (сек.)                                                        | ю | 14,0  | 14,4  | 15,0  | 15,5  |
|                                                                          | д | 16,5  | 17,5  | 18,0  | 18,5  |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)                                          | ю | 13,30 | 13,50 | 14,30 | 15.00 |
|                                                                          | д | 10,50 | 11,20 | 12,0  | 12,30 |
| Марш-брос.<br>5км(ю)3км(д)                                               | ю | 33    | 34    | 35    | 38    |
|                                                                          | д | 19    | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине, руки за головой (раз) | ю | 60    | 55    | 50    | 40    |
|                                                                          | д | 40    | 30    | 25    | 18    |

### Критерии оценок

#### Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

### Задания на 2 рубежный контроль (1курс) 1семестр

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

| Баскетбол |  |       |       |     |     |
|-----------|--|-------|-------|-----|-----|
| ОЦЕНКА    |  | 5     | 4     | 3   | 2   |
| Задание   |  | 13-15 | 12-10 | 9-6 | 5-0 |

| Баллы                                                                        |   |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|
| Восьмерка вперед без отскока от пола                                         | ю | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                                                              | д | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Перебрасывание мяча из-за спины через плечо                                  | д | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                                                              | ю | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | ю | 22 | 17 | 15 | 13 |
|                                                                              | д | 20 | 15 | 13 | 10 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)                  | ю | 6  | 5  | 4  | 2  |
|                                                                              | д | 5  | 4  | 3  | 1  |

## Критерии оценок

### Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**«13-15 баллов»** - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**«12-10 баллов»** - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**«9-6 баллов»** -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

**«5-0 баллов»** - Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

### Задания на промежуточную аттестацию - зачет

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

#### 1. Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?

А) владение жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание)

Б) знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов

В) посещение не менее 50% занятий

Г) участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания

Д) выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности

#### 2. Что такое физическое совершенство?

А) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развития форм и функций организма человека

Б) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

В) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

Г) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма

**3. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?**

А) прикладные

Б) образовательные

В) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные

Г) спортивные

**4. Что отражает функциональная подготовленность?**

А) некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями

Б) состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем)

В) потенциал силовой выносливости

**5. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?**

А) на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности

Б) на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования

В) на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание

**6. Что такое физическое развитие?**

А) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

Б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

В) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания

**7. Что такое физическая культура?**

А) совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности

Б) система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений

В) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей

Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

**8. Что является основным показателем физического совершенства человека?**

А) физическая активность

Б) спортивное телосложение

В) здоровье

**9. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?**

А) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма

Б) достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека

В) использование физической культуры как учебного предмета в системе образования

Г) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности

**10. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?**

А) условия жизни

Б) производственная деятельность человека

В) наследственность

**11. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?**

А) наличие начальной физической подготовки

Б) систематическое посещение занятий

В) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся

**12. Что является целью физического воспитания в колледже?**

А) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности

Б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве

В) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

**13. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?**

А) в соответствии с принципом оздоровительной направленности

Б) в соответствии с принципом предупреждения болезней

В) в соответствии с принципом достижения физического совершенства

**14. Что такое физическое воспитание?**

А) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания

Б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

В) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма

Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

**15. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?**

А) поддерживающий эффект

Б) оздоровительный эффект

В) укрепляющий эффект

**Критерии оценки**

$36 \leq (\text{Стек.} + \text{Сруб.}) \leq 56$ , допуск к сдаче зачёта.

От 56 до 70 баллов – зачет

Менее 56 баллов – незачет

**Задания на 1 рубежный контроль (2 семестр)**

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

| Волейбол                                                 |       |       |       |     |     |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----|-----|
| ОЦЕНКА                                                   |       | 5     | 4     | 3   | 2   |
| Задание                                                  | Баллы | 13-15 | 12-10 | 9-6 | 5-0 |
| Верхняя передача в/б мяча у стены                        | ю     | 20    | 15    | 10  | 7-8 |
|                                                          | д     | 20    | 15    | 10  | 7-8 |
| Нижняя передача в/б мяча у стены                         | д     | 20    | 15    | 10  | 7-8 |
|                                                          | ю     | 20    | 15    | 10  | 7-8 |
| Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой.   | ю     | 20    | 15    | 10  | 7-8 |
|                                                          | д     | 15    | 12    | 10  | 7   |
| Нижняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (из -7) | ю     | 6     | 5     | 4   | 2-3 |
|                                                          | д     | 6     | 5     | 4   | 2-3 |

**Критерии оценок****Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:**

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

**Задания на 2 рубежный контроль.(2 семестр)**

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

| Легкая атлетика                        |       |       |       |      |      |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|------|------|
| ОЦЕНКА                                 |       | 5     | 4     | 3    | 2    |
| Задание                                | Баллы | 13-15 | 12-10 | 9-6  | 5-0  |
| Прыжок в длину с места                 | ю     | 245   | 235   | 215  | 210  |
|                                        | д     | 185   | 170   | 160  | 150  |
| Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) | ю     | 4,50  | 4,30  | 4,10 | 3,50 |
|                                        | д     | 3,40  | 3,20  | 3,00 | 2,50 |
| Бег 60 м.                              | ю     | 8,2   | 8,6   | 9,0  | 9,3  |
|                                        | д     | 10,0  | 10,2  | 10,8 | 11.1 |
| Бег 100 м. (сек.)                      | ю     | 14,0  | 14,4  | 15,0 | 15,5 |

|                                                                                  |   |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                  | д | 16,5  | 17,5  | 18,0  | 18,5  |
| <b>Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)</b>                                           | ю | 13,30 | 13,50 | 14,30 | 15.00 |
|                                                                                  | д | 10,50 | 11,20 | 12,0  | 12,30 |
| <b>Марш-брос.<br/>5км(ю)3км(д)</b>                                               | ю | 33    | 34    | 35    | 38    |
|                                                                                  | д | 19    | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| <b>Поднимание туловища из положения<br/>лежа на спине, руки за головой (раз)</b> | ю | 60    | 55    | 50    | 40    |
|                                                                                  | д | 40    | 30    | 25    | 18    |

### Критерии оценки

#### Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**«13-15 баллов»** - Двигательное действие выполнено правильно(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**«12-10 баллов»** - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**«9-6 баллов»** -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

**«5-0 баллов»** - Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

#### Задания на промежуточную аттестацию - зачет

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания: выполнить тестовые задания

#### Социально-биологические основы ФК и спорта.

##### 1.Каким должен быть вдох и выдох?

А)более продолжительный вдох по отношению к выдоху

Б) одинаковыми по продолжительности

В)более продолжительным выдох по отношению к вдоху

##### 2.Костная система человека состоит:

А) из 150 костей;

Б) из 80 костей;

В) из более 200 костей;

Г) из 250 костей

##### 4.Мышечная система включает около:

А) 400 мышц;

Б) около 600;

В) 500;

Г) 300.

##### 6.Сердечно-сосудистая система состоит:

А) из мышц и костей;

Б) из сердца и кровеносных сосудов;

В) крови и лимфы.

##### 7.Общее количество крови у взрослого человека:

А) 3-4 литра;

**Б) 4-5 литров;**

В) 2-3 литра;

Г) 1-2 литра.

##### 8.Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;  
 Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;  
 В) объем вдоха и выдоха;  
 Г) разница между вдохом и выдохом.

**9. Функциональные системы организма – это:**

- А) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;  
 Б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;  
 В) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

**10. Позвоночник состоит из...**

- А) 30-32 позвонков  
 Б) 32-34 позвонков  
 В) 36 позвонков  
 Г) 40 позвонков

**11. Туловище человека имеет ... полости**

- А) 2  
 Б) 3  
 В) 4

**12. К внутренним органам не относятся ...**

- А) органы пищеварительной системы  
 Б) органы дыхательной системы  
 В) органы мочеполовой системы  
 Г) костно-мышечный аппарат

**13. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:**

- А) сердце;  
 Б) стенки желудочно-кишечного тракта;  
 В) стенки кровеносных сосудов;  
 Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.

**14. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества. Вода составляет около:**

- А) 20% массы тела;  
 Б) 40% массы тела;  
 В) 60% массы тела;  
 Г) 80% массы тела

**15. Массаж и самомассаж способствуют:**

- а) улучшению защитных функций кожи,  
 б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;  
 в) активизации деятельности желез внутренней секреции.

**Критерии оценок**

$36 \leq (\text{Стек.} + \text{Сруб.}) \leq 56$ , допуск к сдаче зачёта.

От 56 до 70 баллов – зачет

Менее 56 баллов – незачет

**Задания на 1 рубежный контроль (2курс) 3семестр**

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

| Легкая атлетика |       |       |       |     |     |
|-----------------|-------|-------|-------|-----|-----|
| ОЦЕНКА          |       | 5     | 4     | 3   | 2   |
| Задание         | Баллы | 13-15 | 12-10 | 9-6 | 5-0 |
|                 |       |       |       |     |     |

|                                                                                  |          |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                  |          |       |       |       |       |
| <b>Прыжок в длину с места</b>                                                    | <b>ю</b> | 245   | 240   | 220   | 210   |
|                                                                                  | <b>д</b> | 185   | 175   | 170   | 155   |
| <b>Бег 30 м.</b>                                                                 | <b>ю</b> | 4.3   | 4.6   | 5.0   | 5.3   |
|                                                                                  | <b>д</b> | 5.0   | 4.4   | 6.0   | 6.3   |
| <b>Бег 60 м.</b>                                                                 | <b>ю</b> | 8,0   | 8,4   | 8,8   | 9,2   |
|                                                                                  | <b>д</b> | 9,0   | 10,0  | 10,8  | 11,0  |
| <b>Бег 100 м. (сек.)</b>                                                         | <b>ю</b> | 13,5  | 14,0  | 14,5  | 15,0  |
|                                                                                  | <b>д</b> | 16,0  | 16,5  | 17,0  | 18,0  |
| <b>Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)</b>                                           | <b>ю</b> | 13,15 | 13,50 | 14,30 | 15,00 |
|                                                                                  | <b>д</b> | 10,50 | 11,20 | 12,0  | 12,30 |
| <b>Марш-брос.<br/>5км(ю)3км(д)</b>                                               | <b>ю</b> | 32    | 33    | 34    | 36    |
|                                                                                  | <b>д</b> | 18    | 19.0  | 19.30 | 20.0  |
| <b>Поднимание туловища из положения<br/>лежа на спине, руки за головой (раз)</b> | <b>ю</b> | 65    | 60    | 55    | 45-48 |
|                                                                                  | <b>д</b> | 45    | 40    | 35    | 25-28 |

### Критерии оценок

#### Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

#### Задания на 2 рубежный контроль 2 курс(3семестр)

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

| <b>Баскетбол</b>                                                                    |              |              |              |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|
| <b>ОЦЕНКА</b>                                                                       |              | <b>5</b>     | <b>4</b>     | <b>3</b>   | <b>2</b>   |
| <b>Задание</b>                                                                      | <b>Баллы</b> |              |              |            |            |
|                                                                                     |              | <b>13-15</b> | <b>12-10</b> | <b>9-6</b> | <b>5-0</b> |
| <b>Восьмерка назад без отскока от пола</b>                                          | <b>ю</b>     | 10           | 8            | 6          | 4          |
|                                                                                     | <b>д</b>     | 10           | 8            | 6          | 4          |
| <b>Перебрасывание мяча из-за спины через плечо, попеременно правой, левой рукой</b> | <b>д</b>     | 10           | 8            | 6          | 4          |
|                                                                                     | <b>ю</b>     | 10           | 8            | 6          | 4          |
| <b>Ведение мяча-двойной шаг-бросок в кольцо отскоком от щита</b>                    | <b>ю</b>     | +            | +            | +          | -          |
|                                                                                     | <b>д</b>     | +            | +            | +          | -          |
|                                                                                     | <b>ю</b>     | 7            | 6            | 5          | 2          |

|                                                                    |          |          |          |          |          |
|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)</b> | <b>д</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>1</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|

### Критерии оценок

#### Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

**«13-15 баллов»** - Двигательное действие выполнено правильно(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**«12-10 баллов»** - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**«9-6 баллов»** -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

**«5-0 баллов»** - Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

### Промежуточная аттестация – зачет

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

#### Вариант 1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.
- а.открытый
  - б.закрытый с вывихом
  - в.закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а.углеводы
  - б.жиры
  - в.белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а.Древний Египет
  - б.Древний Рим
  - в.Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностейобеспечивает:
- а.стрельба
  - б.баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а.керлинге
  - б.художественной гимнастике
  - в.спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а.артериальное
  - б.венозное
  - в.капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а.хоккей с мячом
  - б.сноуборд
  - в.керлинг

## **Вариант 2**

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плсиде
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20 км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям

б. капиллярам

в. Венам

### **Критерии оценки результатов обучения**

$36 \leq (\text{Стек.} + \text{Сруб.}) \leq 56$ , допуск к сдаче зачёта.

От 56 до 70 баллов – зачет

Менее 56 баллов – незачет

### **Задания на 1 рубежный контроль(4 семестр)**

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания:

1 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.

2 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.

3 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.

4 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.

5 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.

6 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.

7 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.

8 Бег на дальние дистанции относится к:

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

9 При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

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

10 В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
- б — упражнения;
- в — преодолевающий.

11 XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

12 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.

13 Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

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

14 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.

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

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;

- в — 5 минут;  
г — 10 минут.

### **Критерии оценок**

14-15 баллов - ставится студенту, если правильно выполнены все 15 тестовых заданий;  
12-13 баллов - если правильно выполнено 13 тестовых заданий из 15 возможных;  
10-11 баллов – если правильно выполнено 11-12 тестовых заданий из 15 возможных;  
0 баллов – если правильно менее 11 тестовых заданий из 15 возможных

### **Задания на 2 рубежный контроль(4 семестр)**

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

#### **Вариант 1**

1. В каком году был «изобретён баскетбол?

- а) 1986 год
- б) 1905 год
- в) 1891 год
- г) 1936 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Дементе Викелас
- г) Джемс Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года
- б) 21 июня 1940 года
- в) 7 ноября 1917 года
- г) 5 декабря 1955 года

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

- а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год
- б) I О.И. в Афинах, 1896 год
- в) VIII О.И. в Париже, 1924 год

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
- б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
- в) 1908 год, IV О.И., Лондон

6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
- б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
- в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год

7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

- а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:

а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

10. Сколько человек играют на площадке?

а) 4

б) 5

в) 6

г) 11

11. Из США баскетбол проник вначале в :

а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию

в) Китай, Японию, Филиппины

12. Размеры баскетбольной площадки?

а) 9м. х 18м.

б) 14м. х 26м.

в) 12м. х 24м.

13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

а) 305 см.

б) 260 см.

в) 310 см.

г) 300 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

а) 30 сек.

б) 24 сек.

в) 20 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

а) 3 шага

б) 2 шага

в) 1 шаг

## **Вариант 2**

Гимнастика

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

1) образовательно-развивающая гимнастика

2) оздоровительная гимнастика

3) спортивная гимнастика

4) прикладная гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

1) гигиеническая гимнастика

2) лечебная гимнастика

3) профессионально-прикладная гимнастика

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

1) производственная гимнастика

2) основная гимнастика

3) женская гимнастика

4) атлетическая гимнастика

4. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

1) утренняя гигиеническая гимнастика

2) женская гимнастика

3) производственная гимнастика

4) ритмическая гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:

1) массовая спортивная гимнастика

2) массовая художественная гимнастика

3) массовая атлетическая гимнастика

4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

1) Греция

2) Япония

3) Швеция

4) Россия

7. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?

1) Греция

2) Китай

3) Швеция

4) Япония

8. Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:

1) П. Лесгафт

2) П. Линг

3) Н. Андриакопулос

4) Карл XII

9. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военнопприкладной характер?

1) полковника Аморо (Франция)

2) шведская гимнастика (П. Линга)

3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)

4) немецкая гимнастика Ф. Яна.

10. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?

1) 1-2 упр.

2) 5-7 упр.

3) 10-15 упр.

4) 20 и более упр.

11. Как называется атлетическая гимнастика?

1) аэробика

2) фитнес

3) бодибилдинг

4) джоггинг

12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

1) брусья разной высоты

2) брусья параллельные

3) бревно

4) конь

13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- 1) статистические упражнения
- 2) силовые упражнения
- 3) маховые упражнения
- 4) динамические упражнения

14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:

- 1) стойки
- 2) висы
- 3) упоры
- 4) махи

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

### **Критерии оценок**

14-15 баллов - ставится студенту, если правильно выполнены все 15 тестовых заданий;

12-13 баллов - если правильно выполнено 13 тестовых заданий из 15 возможных;

10-11 баллов – если правильно выполнено 11-12 тестовых заданий из 15 возможных;

0 баллов – если правильно менее 11 тестовых заданий из 15 возможных

### **Задания на промежуточную аттестацию - дифференцированный зачет**

Осваиваемые знания, умения, ОК, ПК: ОК 04; ОК 08

Задания: Тесты

#### **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.

**14 При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

**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.

**18 Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

**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.

**21 Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

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

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям преподавателя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

**23 При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а — преподавателя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

- в — своих сверстников по группе;
- г — врача.

**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.

**26 Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

**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; | д — выносливость; |
| б — гибкость;  | е — быстрота;     |
| в — ловкость;  | ж — сила.         |
| г — бодрость;  |                   |

**29 Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся учебных заведений:**

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

**30 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.

**Критерии оценки**

25-30 баллов - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта по физической культуре, и высокому приросту учащегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени

20-25 баллов- исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

15-20 баллов - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

0 баллов – студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

#### **Шкала оценки образовательных достижений (по БРС)**

| <b>Баллы</b> | <b>Оценка</b>       |
|--------------|---------------------|
| 86-100       | Отлично             |
| 71-85        | Хорошо              |
| 56-70        | Удовлетворительно   |
| 36-55        | Неудовлетворительно |

#### **4. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников**

##### **4.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **4.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### **4.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>