

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым  
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО  
54.01.20 Графический дизайнер

Фонд оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и рабочей программы учебной дисциплины ОП.03 История дизайна

Разработчик: Порохняч А.С., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ».

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК общепрофессиональных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦМК общепрофессиональных дисциплин \_\_\_\_\_ В.В. Ярцева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

\_\_\_\_\_ Е.Ш. Булаш

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	стр. 4
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ	7
2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	9
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	13
3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	13
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Результатом освоения учебной дисциплины является готовность обучающегося к овладению знаний и умений, обусловленных общими и профессиональными компетенциями, формирующиеся в процессе освоения ППКРС в целом.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер является дифференцированный зачет.

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате изучения учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, обучающийся должен:

#### **уметь:**

- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

#### **знать:**

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

#### **личностных:**

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л13 - готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ

Основной целью оценки теоретического курса учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер является оценка умений и знаний.

Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины осуществляется на основе следующих показателей оценки результата:

Приобретенный практический опыт, освоенные умения и знания	Результат обучения	Основные показатели оценки результата	Наименование раздела, темы, подтемы	Уровень усвоения	Наименование КОС	
					Текущий контроль	Промежуточный контроль
1	2	3	4	5	6	7
Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л10, М2, М3, М4, М5, М6, П3	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	1-2	Фронтальный опрос	Дифференцированный зачет
			Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1-2	Фронтальный опрос, устный опрос, комплексные упражнения.	Дифференцированный зачет
			Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	1-2		Дифференцированный зачет
Технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Л1, Л4, Л9, Л11, М2, М5, П1, П2, П3, П4, П5	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Правильное выполнение демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Адекватность применения профессиональной терминологии. Правильность,	Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.		Фронтальный опрос; Техника выполнения упражнений на практических занятиях; Устный опрос;	Дифференцированный зачет
			Тема 2.1 Легкая атлетика.	2-3		Дифференцированный зачет
			Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол.	2-3		Дифференцированный зачет
			Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.	2-3		Дифференцированный зачет
			Тема 2.4. Спортивные игры. Настольный теннис.	2-3		Дифференцированный зачет
			Тема 2.5. Гимнастика.	2-3		Дифференцированный зачет

<p>-работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>-проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>-использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>		<p>полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</p> <p>Точность оценки, самооценки выполнения Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.</p>	Тема 2.6. Кроссовая подготовка.	2-3		Дифференцированный зачет
			Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			Дифференцированный зачет
			Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Туризм	2-3		Дифференцированный зачет
			Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	2-3	Фронтальный опрос; Техника выполнения упражнений на практических занятиях; Устный опрос;	Дифференцированный зачет



## 2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### Комплект тестовых заданий

#### Примеры вопросов для устного опроса:

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
  - а) гибкость;
  - б) растяжение;
  - в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
  - а) ловкость;
  - б) быстрота;
  - в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
  - а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
  - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
  - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
  - а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
  - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
  - в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
  - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
  - а) безопасность занимающихся;
  - б) лучшее выполнение упражнений;
  - в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
  - а) растереть обмороженное место снегом;
  - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
  - в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
  - а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
  - б) аэробика;
  - в) альпинизм;
  - г) велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
  - а) акробатика;
  - б) тяжелая атлетика;

- в) гребля;  
г) современное пятиборье.
10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:  
а) самбо;  
б) баскетбол;  
в) бокс;  
г) тяжелая атлетика.
11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:  
а) борьба;  
б) бег на короткие дистанции;  
в) бег на средние дистанции;  
г) бадминтон.
12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:  
а) плавание;  
б) гимнастика;  
в) стрельба;  
г) лыжный спорт.
13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на .  
а) развитие физических качеств;  
б) поддержание высокой работоспособности;  
в) сохранение и улучшение здоровья;  
г) подготовку к профессиональной деятельности.
14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:  
а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;  
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;  
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;  
г) частотой сердечных сокращений.

## ТЕСТЫ

### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16.4	17,5	18,2
		2	15,6	16,4	17,3
		3	14.8	15.6	16.4

2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		2	1,50	2,00	2,10
		3	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		2	10,55	11,45	12,25
		3	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		2	180	170	160
		3	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1	135	125	120
		2	140	130	125
		3	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1	40(12)	35(10)	30 (8)
		2	42(14)	37(12)	32(10)
		3	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	1	11.8	12.0	12.5
		2	11.1	11.5	11.8
		3	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	20	17	14
		2	20	17	14
		3	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1	12(12)	10 (9)	7 (6)
		2	14(15)	12(12)	8 (9)
		3	15(20)	13(15)	9 (12)

### ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		2	13.9	14.03	14.4
		3	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		2	1,30	1.40	1.47
		3	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		2	12.50	13.0	13,30
		3	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	230	215	200
		2	235	230	215
		3	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1	75	70	65
		2	80	75	70
		3	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1	12	10	8
		2	14	12	10
		3	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	1	10.5	10.8	11.0
		2	9.7	10.2	10.5
		3	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	19	21	25
		2	13	16	19
		3	19	16	13

### 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

#### 3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

##### Дифференцированный зачет

##### Темы рефератов итогового контроля:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.

##### ТЕСТЫ

ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		2	15,6	16,4	17,3
		3	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		2	1,50	2,00	2,10
		3	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		2	10,55	11,45	12,25
		3	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		2	180	170	160

		3	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1	135	125	120
		2	140	130	125
		3	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1	40(12)	35(10)	30 (8)
		2	42(14)	37(12)	32(10)
		3	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	1	11.8	12.0	12.5
		2	11.1	11.5	11.8
		3	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	20	17	14
		2	20	17	14
		3	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1	12(12)	10 (9)	7 (6)
		2	14(15)	12(12)	8 (9)
		3	15(20)	13(15)	9 (12)

### ТЕСТЫ

ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		2	13.9	14.03	14.4
		3	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		2	1,30	1.40	1.47
		3	1,30	1,40	1.47

3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		2	12.50	13.0	13,30
		3	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	230	215	200
		2	235	230	215
		3	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1	75	70	65
		2	80	75	70
		3	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1	12	10	8
		2	14	12	10
		3	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	1	10.5	10.8	11.0
		2	9.7	10.2	10.5
		3	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	19	21	25
		2	13	16	19
		3	19	16	13

### **Критерии оценки качества выполнения задания:**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.



#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. — Москва : Юрайт, 2017. — 424 с. — Текст : непосредственный.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3 изд. — Москва: Юрайт, 2017. — 493 с. — Текст : непосредственный.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник — 17-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2017. — 176 с. - (Профессиональное образование). — Текст : непосредственный.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 127 с. — Текст : непосредственный.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 217 с. — Текст : непосредственный.
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд. испр. — Москва : Юрайт, 2017. — 493 с. — Текст : непосредственный.

##### Дополнительные источники:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2015. — 176 с. - (Профессиональное образование). — Текст : непосредственный.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. — 5-е изд., стер. — Москва: Издательский центр «Академия», 2013. — 234 с. — Текст : непосредственный.

##### Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотека. — URL: [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (дата обращения 17.08.2020). — Текст : электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - URL: [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (дата обращения 15.08.2020). — Текст : электронный.
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения 20.08.2020). — Текст : электронный.
4. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. — URL: [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (дата обращения 20.08.2019). — Текст : электронный.
5. Военная литература. — URL: [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (дата обращения 17.08.2018). — Текст : электронный.
6. Лёгкая атлетика в России. — URL: <http://www.rusathletics.com> (дата обращения 20.07.2019). — Текст : электронный.