



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института
сервисных технологий
Протокол № 7 от «10» февраля
2022 г..

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

**по специальности: *11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной
техники (по отраслям)***

Квалификация: *техник*

год начала подготовки: 2022г.

Разработчики:

ДОЛЖНОСТЬ <i>преподаватель</i>	ученая степень и звание, ФИО <i>Сакк М.Н.</i>
-----------------------------------	--

ФОС согласован и одобрен руководителем ППСЗ:

ДОЛЖНОСТЬ <i>преподаватель</i>	ученая степень и звание, ФИО <i>Голубцов А.С.</i>
-----------------------------------	--

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.04 Физическая культура в рамках ППССЗ в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО.

В результате освоения учебной дисциплины БД.04 *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС среднего общего образования следующими умениями, знаниями:

- У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
 - У2. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
 - У3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
 - У4. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 - У5. Применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
 - У6. Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей.
 - У7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
-
- З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
 - З2. Основы здорового образа жизни.
 - З3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
 - З4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 - З5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
 - З6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
1 семестр	Зачет
2 семестр	Диф. зачет

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 4 из 18

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

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

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

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

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

- 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;

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

- 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:**

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

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

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

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– 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).

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Умения:		
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Улучшение работоспособности студентов во время занятий.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
У 2. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
У 3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.	Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной



		аттестации Зачет, Диф. зачет
У 4. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
У 5. Применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
У 6. Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей.	Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
У 7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей	Улучшение личных достижений обучающихся.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов.



тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.		Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
Знания:		Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
32. Основы здорового образа жизни.	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
33. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных

		нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
35. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет
36. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.	Для текущего контроля Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Выполнение практических заданий, Тестирование. Контроль сдачи контрольных нормативов устных ответов. Подготовка рефератов. Для промежуточной аттестации Зачет, Диф. зачет

3. Контрольно-измерительные материалы

3.1 Методика применения контрольно-измерительных материалов в качестве аттестации

Контроль знаний обучающихся включает:

- Текущий контроль

- Промежуточную аттестацию

3.1.1 Типовые задания для оценки знаний и умений (текущий контроль)

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения студентами работ на занятиях, в т.ч. практических работ, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, тестирования.

Типовое задание 1. Примерное тестирование

Задание № 1 (1 семестр)

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) За одно очко;

б) За два очка;

в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

а) Выполнить передачу мяча партнеру;

б) Выполнить бросок мяча в кольцо;

в) Возобновить ведение мяча;

9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

а) В сторону кольца соперника;

б) В свою зону защиты;

в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга.

Разыгрывающим игрокам нельзя...

а) Отбивать мяч одной рукой;

б) Отбивать мяч двумя руками;

в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок

получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

а) Три;

б) Пять;

в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками,

«двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,

«5 секунд», «зона», судья назначает.....

а) штрафной бросок в кольцо;

б) предупреждение;

в) вбрасывание из – за боковой линии.

13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

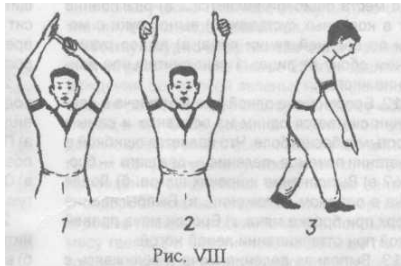
14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____ секунд».

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи-

«перерыв в игре»

а) 1; б) 2; в) 3;



Задание №2 (2 семестр)

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;

7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

- 1. г
- 2. а
- 3. а
- 4. г
- 5. б
- 6. а
- 7. в
- 8. б
- 9. б
- 10. б
- 11. в
- 12. б
- 13. в
- 14. а
- 15. г
- 16. а

3.1.2 Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточной аттестации

**Контрольные задания для определения и оценки уровня
физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00



5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
15	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
17	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
18	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
19	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
20	Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
21	Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
22	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3

23	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
24	Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
25	Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
26	Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

Тематика рефератов для студентов специального
отделения освобождённых от практических занятий
по физической культуре

1. семестр

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Современное состояние здоровья молодежи.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Двигательная активность.

2 семестр

1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
2. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
3. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
4. Рациональное питание и профессия.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Вводная и производственная гимнастика.
7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
8. Материнство и валеология.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

4. Критерии и показатели оценивания

Для текущей аттестации

Оценка	Форма контроля	Критерии	Показатели оценивания
--------	----------------	----------	-----------------------



		оценивания	
«5»	Самостоятельная работа	Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы.	Студент обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему, дает правильные формулировки, точные определения; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентов данного материала.
«4»	Самостоятельная работа	Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы.	Задание изложено правильно, но не полно, при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые студент исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентов данного материала.
«3»	Самостоятельная работа	Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы.	При изложении была допущена 1 существенная ошибка; студент знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.
«2»	Самостоятельная работа	Полнота, логичность ответа и изложение материала, обоснование работы, ответы на дополнительные вопросы.	Задание изложено неполно; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Оценка	Форма контроля	Критерии оценивания
«5»	Тестовое задание	85 – 100%
«4»	Тестовое задание	75 – 84%

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 18 из 18</i>

«3»	Тестовое задание	50 – 74%
«2»	Тестовое задание	Менее 50%

Критерии оценивания сдачи нормативов представлены в пункте

5. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/940094>
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2021. Режим доступа <https://www.book.ru/book/936107>

Дополнительные источники:

3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2021. <https://www.book.ru/book/939387>
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа», 2019

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
<http://pedsovet.ru>
<http://1september.ru>
www.lib.sportedu.ru
www.school.edu.ru
<http://www.infosport.ru/minsport/>
<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики