

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
40.02.04 Юриспруденция

Обучение:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Уровень образования, на базе которого осваивается ОП ПССЗ:	<i>Среднее общее образование</i>
Квалификация:	<i>Юрист</i>
Направленность:	<i>Юрист в сфере социального обеспечения</i>
Форма обучения:	<i>Заочная</i>

Махачкала, 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине СГ.04 Физическая культура составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция от 27 октября 2023 г. № 798, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе среднего общего образования.

Фонд оценочных средств подготовлен на основе и с использованием учебно-методических материалов и учебников образовательной платформы «Юрайт».

Разработчики:

Колледж Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» (Колледж ДГУ)

Гаджиев В. М. - преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Колледжа ДГУ

Рецензент:

Рустамов А.Ш. –профессор кафедры спортивных дисциплин, к.п.н., ФГБОУ ВО ДГУ.

Фонд оценочных средств рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Колледжа ДГУ

Протокол № 5 от «20» декабря 2024 г.

Зав. кафедрой  /Муртилова К.М-К./

Фонд оценочных средств дисциплины согласован с учебно-методическим управлением

 /Саидов А.Г./

« 30 » 01 2025 г.

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля) и представляет собой совокупность контрольно измерительных материалов (доклады, рефераты, задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция базовой подготовки следующими умениями, знаниями:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1. ПАСПОРТ

фонда оценочных средств по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

1.1. Основные сведения о дисциплине:

Общая трудоемкость дисциплины для дневного отделения составляет 115 академических часов.

Вид учебной работы	Объем часов			Итого
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4	6	4	115
в том числе:				
практические занятия	4	6	4+4	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	31	34	32	97
Промежуточная аттестация в форме <i>Зачета – 2 сем.</i> <i>дифф. Зачета – 3 сем.</i>				

1.2 Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Рабочей программой дисциплины СГ.04 Физическая культура предусмотрено формирование следующих компетенций:

Общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечение безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям к представителям субкультуры, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.

Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально-опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважением к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностной и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности, человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, приумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игра и т. д. Сохраняющий психологическую устойчивость ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательные отношения к непрерывному образованию как к условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

1.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Способ контроля
			наименовани е	№ заданий	
1	Тема 1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
2	Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
3	Тема 3. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
4	Тема 4. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
5	Тема 5. Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
6	Тема 6. Техника метания: на дальность, в цель. Техника	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания

	безопасности при метании мяча.				
7	Тема 7. Перестроения на месте и в движении. Техника общеразвивающих упражнений.	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
8	Тема 8. Прикладные упражнения	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
9	Тема 9. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
10	Тема 10. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
11	Тема 11. Контрольные испытания.	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
12	Тема 12. Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника владения мячом на месте и в движении	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
13	Тема 13. Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
14	Тема 14. Техника и правила игры в стритбол	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания

15	Тема 15. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
16	Тема 16. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
17	Тема 17. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
18	Тема 18. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
19	Тема 19. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановке блока	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
20	Тема 20. Тактические командные действия; Тренировочная игра	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
21	Тема 21. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
22	Тема 22. Техника ударов по мячу, виды; Техника подачи мяча, её разновидности;	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания

23	Тема 23. Отработка техники подачи приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
----	---	--	---	------------------------	-----------------------

**2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы
формирования компетенций в процессе освоения дисциплины
СГ.04 Физическая культура**

2.1 Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

2.2. Комплект контрольных нормативов
Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворитель но	Хорошо	Отлично	Удовлетворит ельно	Хорошо	Отлично
1	Бег на 60 м (с)	9.8	9.5	8.7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	12	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальца ми рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	205	220	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
---	---	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Возрастная группа от 16 до 18 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворитель но	Хорошо	Отлично	Удовлетворит ельно	Хорошо	Отлично
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с места толчком	210	220	240	165	175	190

	двумя ногами (см)						
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	-	-	-

Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (13-15 лет)							
№ п/ п	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		Результат					
		5	4	3	5	4	3
1	Прием и передача мяча двумя руками сверху надсобой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз)	20	17	14	20	17	14
2	Прием и передача мяча двумя руками снизу надсобой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз)	15	12	9	15	12	9
3	Верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3
Зачетные нормативы по виду спорта "Волейбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (16-18 лет)							
№ п/ п	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		Результат					
		5	4	3	5	4	3
1	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку, партнеры располагаются на 3-метровой линии волейбольной площадки (количество раз)	20	17	14	20	17	14
2	Прямой нападающий или удар накатом в прыжке поочередно из зон 4 и 2 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 4 попытки из каждой зоны)	6	5	4	6	5	4
	Верхняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3	6	5	4	-	-	-

3	попытки в каждую зону)						
	Верхняя или нижняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону)	-	-	-	6	5	4

Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (13-15 лет)							
№ п/п	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		Результат					
		5	4	3	5	4	3
1	Броски мяча с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	6	5	4
2	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	21	22	23	26	27	28
3	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	5	4	3	5	4	3
4	Бросок мяча из под кольца поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема диагональной передачи партнера с расстояния 5- 7 м и остановки шагом или прыжком (количество попаданий из 8 попыток: по 4 с каждой стороны)	6	5	4	6	5	4
Зачетные нормативы по виду спорта "Баскетбол" в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (16-18 лет)							
№	Наименование норматива	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		Результат					

п/п		5	4	3	5	4	3
1	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	6	5	4
2	Бросок мяча из под кольца с 2-ух шагов после ведения поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема встречной передачи партнера, расположенного на расстоянии 5-7 м (количество попаданий из 8 бросков: по 4 броска слева и справа)	6	5	4	6	5	4
3	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с)	19	20	21	24	25	26

Критерии оценки:

на «неудовлетворительно»

Упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

на «удовлетворительно»

Упражнение выполнено правильно, но недостаточно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

на «хорошо»

Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

на «отлично»

Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«зачтено» выставляется студенту, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«не зачтено» выставляется студенту, если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

2.3 КОМПЛЕКТ ТЕСТОВ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 16 — 37 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907/p.16-37>

Интерактивные формирующие тесты: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/31>

2. Социально-биологические основы физической культуры

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 38 — 75 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907/p.38-75>

Интерактивные формирующие тесты: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/69>

3. Основы здорового образа жизни студентов

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 76 — 95 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95>

Интерактивные формирующие тесты: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/89>

4. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 121 — 134 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907/p.121-134>

Интерактивные формирующие тесты: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/128>

5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 121 — 134 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907/p.121-134>

Интерактивные формирующие тесты: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/139>

6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство

Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 146 — 168 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907/p.146-168>

Интерактивные формирующие тесты: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/162>

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» - 85% - 100% правильных ответов
- оценка «хорошо» - 65% - 84% правильных ответов
- оценка «удовлетворительно» - 51% - 64% правильных ответов
- оценка «неудовлетворительно» - 0% - 50% правильных ответов