|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство общего и профессионального образования Ростовской области |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Ростовской области  «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления» |
| Стандарт организации |
| **СМК СТО НКПТиУ**  **КОС\_\_** | Комплект контрольно-оценочных средств общеобразовательной учебной дисциплины  Физическая культура |

Рег.№ \_\_ Экз.№\_\_

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУД.05 «Физическая культура»**

в рамках адаптированной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена)

по направлению подготовки специальности

09.02.04 Информационные системы

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями зрения

|  |  |
| --- | --- |
| Система менеджмента качества | Версия № \_\_\_ |
| КОС | Введено с «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2018г . |
|  | Рекомендован к применению в учебном процессе методическим советом НКПТиУ |

2018

|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство общего и профессионального образования Ростовской области |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Ростовской области  «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления» |
| Стандарт организации |
| **СМК СТО НКПТиУ**  **КОС\_\_** | Комплект контрольно-оценочных средств общеобразовательной учебной дисциплины  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  п |

|  |  |
| --- | --- |
| Одобрено на заседании цикловой комиссии  ПРОТОКОЛ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Акимова Г.А. | Рассмотрено на заседании методического совета колледжа  ПРОТОКОЛ № \_\_ от «\_\_\_»\_\_\_2018 г.  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шевченко Н.П. |

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе:

* Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015);

Адаптированной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 09.02.04 Информационные системы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями зрения, утвержденной заместителем директора колледжа по УР Токиным С.И.;

* Положения о формировании комплекта контрольно-оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в рамках общеобразовательной подготовки

с учетом:

-Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления».

Разработчик:

Каверзнева Л.Е. - преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления».**Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

1. **Область применения комплекта контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся с нарушениями зрения, освоивших программу общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура.

Контрольно-оценочные средства разработаны с учетом особенностей организации образовательного процесса и психолого-педагогического сопровождения обучающихся инклюзивных групп, включающих инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями зрения.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в формезачета.

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Характеристика основных видов деятельности обучающегося*** | **Основные показатели оценки результатов** |
| формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; | понимание формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; |
| развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; | понимание роли развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья; |
| формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; | обоснование формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятель-ностью; |
| овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; | демонстрация овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; | пониманиеовладения системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; |
| освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; | демонстрация освоения системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; |
| приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. | обоснование приобретения компетент-ности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; выполнение навыков творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |

**3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** | | |
| *Текущий контроль* | *Рубежный*  *контроль* | *Промежуточная аттестация* |
| *УД1*. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; | Задания в тестовой форме Комплексы упражнений | Задания в тестовой форме Комплексы упражнений | Зачет (тестовое задание) |
| *УД2*. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; | Комплексы упражнений Практические задания | Комплексы упражнений Практические задания |
| *УД3*. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; | Комплексы упражнений Практические задания | Комплексы упражнений Практические задания |
| *УД4* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; | Комплексы упражнений Практические задания | Комплексы упражнений Практические задания |
| *УД5* Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; | Комплексы упражнений Контрольные нормативы | Комплексы упражнений Контрольные нормативы |
| *УД6* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; | Задания в тестовой форме | Задания в тестовой форме |
| *УД7* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. | Контрольные нормативы | Контрольные нормативы |

**4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.**

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также типы контрольных заданий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом ограничения здоровья. Эти формы и процедуры доводятся до сведения обучающихся не позднее первых двух месяцев от начала обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)** | **Тип контрольного задания** | | | | | | |
| **1** | **2** | **УД1** | **УД2** | **УД3** | **УД4** | **УД5** | **УД6** | **УД7** |
| Раздел 1.  Легкая атлетика | Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;  Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; | ТЗ  КУ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  КН | ТЗ | КН |
| Раздел 2.  Спортивные игры (баскетбол) | Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;  Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; | ТЗ  КУ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  КН | ТЗ | КН |
| Раздел 3.  Гимнастика. Атлетическая гимнастика | Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;  Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. | ТЗ  КУ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  КН | ТЗ | КН |
| Раздел 4.  Спортивные игры (волейбол) | Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;  Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; | ТЗ  КУ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  КН | ТЗ | КН |
| Раздел 5.  ОФП | Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;  Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; | ТЗ  КУ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  ПЗ | КУ  КН | ТЗ | КН |

ТЗ – тестовое задание;

ПЗ – практическое задание;

КН – контрольный норматив;

КУ – комплекс упражнений.

Текущий контроль и промежуточная аттестация в Колледже проводятся в устной и (или) письменной форме.

Структура и периодичность проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в Колледже регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписаниями учебных занятий и сессий.

Информация о форме и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации и фонд оценочных средств для них разрабатываются и доводятся до сведения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в специально адаптированных к ограничениям их здоровья формах.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению, справочная информация о расписании учебных занятий и сессий размещается в доступных для слепых и слабовидящих местах, в адаптированной форме с учетом их особых потребностей (выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и дублируется шрифтом Брайля).

В соответствии с положением об особенностях текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья допускается:

- проведение дифференцированного зачета для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся без ограничений по здоровью;

- присутствие при необходимости в аудитории тьютора, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей обучающегося (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем и т.д.);

- пользование необходимыми обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья техническими средствами при прохождении сдачи дифференцированного зачета с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Продолжительность каждого аттестационного испытания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может увеличиваться, но не более чем на 1,5 часа.

При проведении аттестационных испытаний обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство (возможно также использование собственных увеличивающих устройств);

- экзаменационные билеты оформляются увеличенным шрифтом.

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, при необходимости, могут быть проведены с применением дистанционных образовательных технологий.

**5. Структура контрольного задания**

**5.1 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

**1 курс**

***Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы***

***Юноши***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Оценка** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 220 | 195 | 180 | меньше 180 |
| 2 Метание гранаты 700 гр. (м) | 34 | 32 | 30 | меньше 30 |
| 3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | меньше 7 |
| 4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | меньше 6 |
| 5 Челночный бег 3 х 10 м/с. | 7,3 | 8,0 | 8,2 | больше 8,2 |
| 6 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз) | 120 | 110 | 100 | меньше 100 |
| 7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 45 | 40 | 35 | меньше 35 |
| 8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 | меньше 3 |
| 9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,0 | 7,0 | 6,0 | меньше 6,0 |
| 10 На скоростно - силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 13,5 | 14,0 | 14,5 | больше 14,5 |
| 11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.) | 3,40 | 3,50 | 4,10 | больше 4,10 |
| 12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.) | 15,00 | 15,30 | 16,00 | больше 16,00 |
| 13 Гимнастический комплекс упражнений:  1 утренней гимнастики;  2 производственной гимнастики;  3 спортивной аэробики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально | упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно |

***Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы***

***Девушки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Оценка** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | меньше 160 |
| 2 Метание гранаты 500 гр. (м) | 20 | 18 | 16 | меньше 16 |
| 3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | меньше 7 |
| 4 Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | меньше 110 |
| 6 Челночный бег 3х10 м/сек. | 8,4 | 8,7 | 9,3 | больше 9,3 |
| 7 Вис на перекладине, (сек). | 25 | 20 | 15 | меньше 15 |
| 8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | меньше 30 |
| 9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,0 | меньше 6 |
| 10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 16,5 | 16,7 | 17,0 | больше 17,0 |
| 11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.) | 1,55 | 2,05 | 2,15 | больше 2,15 |
| 12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.) | 10,50 | 11,10 | 11,30 | больше 11,30 |
| 13 Гимнастический комплекс упражнений:  1 утренней гимнастики;  2 производственной гимнастики;  3 ритмической гимнастики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально | упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно |

***Критерии оценки при обучении волейболу***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Критерии**  **Оценки** | **Оценка** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз | **1** высота передачи не ниже 1,5 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **3** отскок мяча под прямым углом;**4** количество передач | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4 | 10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4 | менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4 |
| Передачи мяча в парах через сетку | **1** количество передач;**2** правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; **3** точность передач | 40 передач с соблюдением всех критериев | 30 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2. | 20 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3. | менее 20 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3. |
| Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) | **1** высота передачи не ниже 1 м; **2** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;  **3** отскок мяча под прямым углом; **4** количество передач | 10 передач без ошибок с первой попытки | 10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4. | 10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4. | менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4. |
| Прием мяча снизу с подачи | **1** точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2;**2** мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; **3** правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу;**4** количество приемов. | из 5 подач 5 приемов без ошибок | из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2 | из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4 | из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4 |
| Верхняя (нижняя) подача в зону | 1 попадание мяча точно в зону | из 5 попыток 5 подач без ошибок | 4 | 3 | 2 |
| Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований. | | | | | |

***Критерии оценки при обучении баскетболу***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Критерии**  **Оценки** | **Оценка** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м | **1** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **2** отскок мяча;  **3** количество передач | 18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки | 16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3 | 16 передач– юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3 | менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3 |
| Бросок в движении из 10 попыток | **1** правильное ведение мяча, **2** выполнение двух шагов, **3** отталкивание толчковой ногой, **4** хорошая скорость выполнения упражне-ния | из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок | из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3 | из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3 | из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4 |
| Штрафной бросок 10 попыток | попадание в корзину | из 10 попыток 6 попаданий без ошибок | 5 | 4 | меньше 4 |
| Челночный бег  3 х 10 м (сек.) | техника и скорость выполнения | 7,4 – 7,6 - юноши,  8,4 – 8,6 - девушки | 8,0 – 7,7 – юноши,  9,5 – 9,0 – девушки | 8,0 – 8,3– юноши,  9,4 – 9,7 – девушки | больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки |
| Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований. | | | | | |

**5.2 Тестовые задания**

**Зачет №1 (1 курс)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

***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. 7м

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 способностей обеспечивает:*

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

*16. Нарушение осанки приводит к расстройству:*

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

*17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:*

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

*18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:*

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

*19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:*

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

*20. Энергия для существования организма измеряется в:*

а. ваттах

б. калориях

в. Углеводах

*21. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?*

1) ядро, диск, молот

2) граната, копье

*22. Укажите дистанцию марафонского бега:*

1) 30 км

2) 42 км 195 м

3) 45 км

4) 55 км 500 м

*23. Можно ли отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту?*

1) можно

2) нельзя

3) можно по разрешению судьи

*24. Сколько “фальстартов” может сделать один бегун на 100 м?*

1) один

2) два

3) три

4) неограниченно

*25. Сколько времени дается участнику в прыжках в высоту на одну попытку?*

1) одну минуту

2) полторы минуты

3) две минуты

4) время не ограничено

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

***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-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

*9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:*

а. 30 км

б. 20км

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

*16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит*:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

*17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

*18. Длина круговой беговой дорожки составляет*:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

*19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет*:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

*20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:*

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

*21. С какой высоты может начать соревнование прыгун в высоту?*

1) с высоты своего роста

2) с предварительно заявленной высоты

3) с любой высоты

4) высота определяется судьей

*22. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию?*

1) одна

2) две

3) три

4) неограниченно

*23. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания?*

1) результат попытки

2) лучший результат

3) результат попытки не засчитывается

4) средний результат

*24. Сколько времени дается бегуну для подготовки к старту с момента его вызова на старт?*

1) 1 мин.

2) 2 мин.

3) 3 мин.

4) время не ограничено

*25. Как определяется результат соревнований в прыжках, если два участника показали одинаковый результат?*

1) места между ними распределяются по лучшему результату остальных попыток

2) участникам дается дополнительный прыжок

3) место распределяется жеребьевкой

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

***Вариант 3***

*1. Под физической культурой понимается*:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

*2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет*:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

*3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет*.

а. красный

б. синий

в. белый

*4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.*

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

*5. Размер баскетбольной площадки составляет*:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

*6. Длина круговой беговой дорожки составляет:*

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

*7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет*:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

*8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:*

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

*9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году*.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

*10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.*

а. 22

б. 5

в. 30

*11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.*

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

*12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:*

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

*13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.*

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

*14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:*

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

*15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:*

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

*16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:*

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

*17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:*

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

*18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:*

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

*19. Вес баскетбольного мяча составляет:*

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

*20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:*

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

*21. Чему равен вес гранаты для мужчин?*

1) 250г

2) 500г

3) 700г

4) 100г

*22. Сколько пробных попыток имеет спортсмен в метании?*

1) одну-две

2) три

3) четыре

4) неограниченное количество

*23. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда?*

1) засчитывается

2) не засчитывается

3) засчитывается, после разрешения судьи

*24. От какого места отмечается результат в метании?*

1) от ближайшей к кругу или планке, точки следа снаряда

2) от центра падения снаряда

3) от дальней к кругу или планке точке следа снаряда

*25. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?*

1) прыжок в длину

2) прыжок высоту

3) прыжки с шестом

**Дифференцированный зачет №2** **(1 курс)**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

***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. 7м

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 способностей обеспечивает:*

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

*16. Нарушение осанки приводит к расстройству:*

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

*17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:*

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

*18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:*

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

*19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:*

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

*20. Энергия для существования организма измеряется в:*

а. ваттах

б. калориях

в. Углеводах

*21. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?*

1) ядро, диск, молот

2) граната, копье

*22. Укажите дистанцию марафонского бега:*

1) 30 км

2) 42 км 195 м

3) 45 км

4) 55 км 500 м

*23. Можно ли отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту?*

1) можно

2) нельзя

3) можно по разрешению судьи

*24. Сколько “фальстартов” может сделать один бегун на 100 м?*

1) один

2) два

3) три

4) неограниченно

*25. Сколько времени дается участнику в прыжках в высоту на одну попытку?*

1) одну минуту

2) полторы минуты

3) две минуты

4) время не ограничено

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

***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-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

*9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:*

а. 30 км

б. 20км

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

*16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит*:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

*17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

*18. Длина круговой беговой дорожки составляет*:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

*19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет*:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

*20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:*

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

*21. С какой высоты может начать соревнование прыгун в высоту?*

1) с высоты своего роста

2) с предварительно заявленной высоты

3) с любой высоты

4) высота определяется судьей

*22. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию?*

1) одна

2) две

3) три

4) неограниченно

*23. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания?*

1) результат попытки

2) лучший результат

3) результат попытки не засчитывается

4) средний результат

*24. Сколько времени дается бегуну для подготовки к старту с момента его вызова на старт?*

1) 1 мин.

2) 2 мин.

3) 3 мин.

4) время не ограничено

*25. Как определяется результат соревнований в прыжках, если два участника показали одинаковый результат?*

1) места между ними распределяются по лучшему результату остальных попыток

2) участникам дается дополнительный прыжок

3) место распределяется жеребьевкой

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

***Вариант 3***

*1. Под физической культурой понимается*:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

*2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет*:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

*3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет*.

а. красный

б. синий

в. белый

*4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.*

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

*5. Размер баскетбольной площадки составляет*:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

*6. Длина круговой беговой дорожки составляет:*

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

*7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет*:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

*8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:*

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

*9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году*.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

*10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.*

а. 22

б. 5

в. 30

*11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.*

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

*12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:*

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

*13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.*

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

*14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:*

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

*15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:*

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

*16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:*

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

*17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:*

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

*18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:*

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

*19. Вес баскетбольного мяча составляет:*

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

*20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:*

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

*21. Чему равен вес гранаты для мужчин?*

1) 250г

2) 500г

3) 700г

4) 100г

*22. Сколько пробных попыток имеет спортсмен в метании?*

1) одну-две

2) три

3) четыре

4) неограниченное количество

*23. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда?*

1) засчитывается

2) не засчитывается

3) засчитывается, после разрешения судьи

*24. От какого места отмечается результат в метании?*

1) от ближайшей к кругу или планке, точки следа снаряда

2) от центра падения снаряда

3) от дальней к кругу или планке точке следа снаряда

*25. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?*

1) прыжок в длину

2) прыжок высоту

3) прыжки с шестом

**5.3 Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

**5.4 Перечень объектов контроля и оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| *УД1* Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; | * Понимание формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; | См.критерии оценки |
| *УД2* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; | * Понимание роли развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья; | См.критерии оценки |
| *УД3* Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; | * Обоснование формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; | См.критерии оценки |
| *УД4* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; | * Демонстрация овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; | См.критерии оценки |
| *УД5*  Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; | * Пониманиеовладения системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; | См.критерии оценки |
| *УД6*  Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; | * Демонстрация освоения системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; | См.критерии оценки |
| *УД7*  Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. | * Обоснование приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; * Выполнение навыков творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. | См.критерии оценки |

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

*Шкала оценки образовательных достижений*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 91 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 76 ÷ 90 | 4 | хорошо |
| 50 ÷ 75 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |

**5.5 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

**Оборудование:**

* комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
* комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

**Информационное обеспечение**

**Основные источники:**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.:  учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред.  В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

**Дополнительные источники:**

1. Аршинник, С. П.Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П.Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г.Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 33-36.
4. Горшков, В. М.Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2014. – № 7. – С. 61-67.
5. Лагутин, А. Б.Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 7. – С. 48-51.
6. Левинтов, И. Я.Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 25-26.