

*Приложение к ОПОП  
по специальности 35.02.16*

*Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования*

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля успеваемости

и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура»

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура» разработан на основе ФГОС по специальности СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта и подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

Формой проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
- составлять и проводить с группой индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<b>Методы оценки результатов:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</li></ul> <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> Оценка техники выполнения двигательных действий. <b>Гимнастика</b> Оценка за технику комплексов упражнений <b>Виды спорта по выбору</b> Оценка техники выполнения упражнений дыхательной
- применять на практике простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
- умение использовать на практике методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;	
- овладеть техникой преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	
- овладеть приемами страховки и само страховки;	
- сформировать навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;	

<p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>гимнастики, упражнений на тренажерах.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p>Спортивная аэробика</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Контрольные нормативы (задание 3.3.1.)</p> <p>СР по темам (задание 3.4.1.)</p> <p>СР. Написание реферата (задание 3.4.2.)</p> <p>СР. Создание презентации (задание 3.4.3.)</p> <p><b>Зачёты</b></p> <p>Практическое задание 3.2.1</p> <p>Тестирование (задание 3.2.2)</p> <p>Контрольные нормативы (задание 3.2.3)</p>
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p>	
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>Устный опрос (задание 3.1.1.)</p>
<p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и</p>	

физической подготовленности;	Дифференцированный зачёт Тестирование (задание 4.1.), Контрольные нормативы (задание 4.2.)
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины

Оценка освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности, уровнем физической подготовленности обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

В конце каждого семестра студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачёт по физической культуре, включающий практический и теоретический разделы. К выполнению зачетных требований и тестов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. После выполнения всех практических требований и тестов, запланированных на семестр, студенты сдают зачет по теоретическому разделу. Оценка должна быть не ниже удовлетворительно.

Правильное выполнение обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, закрепление и совершенствование техники двигательных действий легкой атлетики, технико-тактических приёмов в спортивных играх, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий оценивается в процессе занятий.

Изучение учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура завершается дифференцированным зачетом. При итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентами практических разделов программы по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке.

К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по учебно-тренировочным занятиям физической подготовке с оценкой не менее "удовлетворительно". Итоговая отметка складывается из оценок практических умений и навыков и теоретических знаний и выставляется в пользу обучающегося.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения ими письменных контрольных работ или защиты реферата.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений

осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

#### **3.1. Задания для текущего контроля знаний студентов:**

##### **3.1.1. Вопросы для устного опроса**

#### **Критерии оценок:**

Оценка "5"- за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Оценка "4"- за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка "3"- за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.**

1. В чем вы видите основные причины неадекватного отношения молодежи к своему здоровью и предмету "Физическая культура".
2. Как возникли организованные формы занятий физическими упражнениями.
3. Дайте определение следующим понятиям: "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание".
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.
6. Какую роль играет физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

7. Каковы цели введения комплекса ГТО?
8. Назовите главные задачи возрождения комплекса ГТО.

## **Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
2. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
3. Что не является критерием здоровья человека?
4. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?
5. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье- не все, но все без здоровья - ничто»?
6. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
7. Какая средняя норма сна для студентов?
8. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?
9. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
10. Назовите составляющие здорового образа жизни.
11. Назовите и охарактеризуйте виды отдыха.
12. Раскройте основные правила питания.
13. Раскройте влияние двигательной активности на здоровье человека.
14. Раскройте сущность закаливания и личной гигиены.

## **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?
2. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
3. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
5. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?

## **Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

1. Что является объективным показателем нагрузки в самостоятельных занятиях?
2. Для студентов без серьезных отклонений в состоянии здоровья в каком режиме необходимо заниматься физическими упражнениями для получения оптимальный оздоровительного эффекта?
3. Какой из видов контроля рекомендуется проводить при самостоятельных занятиях?
4. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?
5. По какой формуле определяется зависимость максимальной ЧСС во время тренировки от возраста?
6. От чего зависит величина энергозатрат при занятиях спортом?
7. Что включает в себя первая помощь при травмах?
8. Какой нижний предел нагрузки по ЧСС дает тренировочный эффект при развитии выносливости у студентов (возраст 17-25 лет)?
9. Какие физические упражнения являются наиболее травмоопасными при самостоятельных занятиях?
10. В каком возрасте достигается оздоровительный эффект от ходьбы?
11. Что является субъективным показателем самоконтроля?

## **Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

1. Что такое утомление, переутомление, усталость?
2. Противоречия учебной деятельности студента?
3. Что составляет основу работоспособности студента?
4. Факторы, влияющие на суточную работоспособность студента?
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Что относится к психорегулирующей тренировке?
7. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
8. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?
9. Профилактика умственного перенапряжения.
10. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
11. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?
12. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?

## **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

1. Что такое производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Что отвечает правилам вводной гимнастики как средства ПФК?
3. Как называется самая короткая форма производственной гимнастики?
4. При монотонной работе какие упражнения ПФК должны использоваться в первую очередь?
5. По статистике, какой вид активного отдыха занимает ведущее место в ПФК?
6. В чем смысл «контрастной» методики ПФК?
7. Как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
8. Какие методы используются для укрепления мышц глаз, развития периферического зрения человека?
9. К чему повышает устойчивость организма применение ПФК?
10. От чего зависит подбор специальных упражнений ПФК?
11. Какие физкультурно-спортивные занятия используют для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **3.2. Комплект заданий для зачёта**

#### **3.2.1. Задание для зачёта (1 семестр)**

*Проверяемые результаты обучения: ЗЗУЗ*

**Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.**

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле

$$R = (4(P1+P2+P3):10) - 200.$$

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

## **Критерии оценок:**

"5"- задание выполнено полностью.

"4"- небольшие погрешности в выполнении задания;

"3"- задание выполнено не точно, расчет не верен.

### **3.2.2. Задание для зачёта (2 семестр)**

*Проверяемые результаты обучения: 313233*

#### **Текст задания**

#### **Выполнить тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

#### **Критерии оценок**

При К = 0,9 - 1,0 выставляется оценка "5";

При К = 0,8 выставляется оценка "4",

При К = 0,7 выставляется оценка "3".

#### **Вариант 1**

1. Физическая культура — это

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. В концепцию здоровья входит здоровье:

а) психическое;

б) тактическое;

в) социальное;

г) соматическое (физическое).

### 3. Принципы рационального питания

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов;
- в) ритмичность приема пищи;
- г) сбалансированность основных пищевых веществ.

### 4. Сигаретный дым

- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
- б) вызывает бронхит;
- в) увеличивает объем мышечных волокон;
- г) вызывает сужение сосудов.

### 5. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение

- а) нормального кожного дыхания;
- б) оптимального уровня температуры тела;
- в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
- г) закупорки выносящих протоков потовых желез.

### 6. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения

- а) с предельными отягощениями;
- б) дыхательными;
- в) на растяжение мышц;
- г) на гибкость.

### 7. К внешним признакам утомления относятся

- а) изменение характера занимающегося;
- б) изменение окраски кожи;
- в) потливость;
- г) изменение показателей дыхания.

### 8. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

9. Что такое производственная гимнастика?

а) физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления;

б) физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах;

в) физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний;

г) физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания.

10. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) спортивно – техническая подготовка.

## **Вариант 2**

1. Физическое воспитание направлено на

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

2. К признакам здоровья относятся

а) отсутствие дефектов развития;

б) отсутствие резервных возможностей организма;

в) устойчивость к действию повреждающих факторов;

г) отсутствие заболеваний.

3. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах

а) макаронах;

б) яйцах;

в) говядине;

г) моркови;

д) молоке.

4. Признаками наркомании являются

- а) психическое истощение;
- б) физическое совершенство;
- в) депрессия;
- г) бессонница и бледность.

5. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;
- г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

6. К способам быстрого снятия стресса относятся

- а) отрыв от повседневности;
- б) массаж
- в) повышение нагрузки на работе;
- г) физические упражнения.

7. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики

- 1 - прыжки и бег;
- 2 - потягивание;
- 3 - упражнения для мышц ног;
- 4 - упражнения для мышц туловища;
- 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 5, 2, 3, 4, 1, 6.

8. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки.

9. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня?

- а) вводная гимнастика;
- б) производственная гимнастика;

- в) физкультурная пауза;
- г) физкультурная минутка.

10. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

### **Вариант 3**

1. Физическая подготовка — это

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
- г) процесс соревновательной деятельности.

2. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть:

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

3. Значение белков пищи — это

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ;
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, E, K.

4. При систематическом употреблении алкоголя

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;
- г) происходит укрепление иммунитета.

5. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

а) кожей тела;

б) волосами;

в) рабочим кабинетом;

г) одеждой и обувью;

д) полостью рта.

6. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утреннюю гигиеническую гимнастику;

в) самостоятельные тренировки;

г) групповые занятия с тренером.

7. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

а) снижает активность физического состояния;

б) способствует усилению кровообращения;

г) повышает работоспособность;

д) ухудшает настроение.

8. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис.

9. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) злоупотребление алкоголем;

г) несоблюдение режима дня.

10. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

а) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда;

б) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы;

в) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение на предмет труда.

## Вариант 4

1. Физическое воспитание включает в себя

- а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков;
- в) воспитание физических качеств;
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

2. К составляющему здорового образа жизни относятся:

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

3. Пищевым источником углеводов являются

- а) хлебобулочные изделия;
- б) рыба;
- в) конфеты;
- г) овощи.

4. К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

5. Гигиенические принципы закаливания:

- а) систематичность;
- б) постепенность;
- в) дозированность.

6. Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в

- а) организованных занятиях;

б) период сна;

в) самостоятельных занятиях;

г) повседневной жизни.

7. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма в большей степени будет зависеть:

а) от физической и технической подготовленности занимающихся;

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) от состояния здоровья занимающихся.

8. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

9. Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?

а) напряженная работа в условиях дефицита времени;

б) отрицательные эмоции;

в) длительное пребывание в положении сидя за столом;

г) нервно-психическое напряжение;

д) все перечисленные.

10. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а) повышать:

б) снижать:

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

### **3.2.3. Задание для зачёта (3 семестр)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35			
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				9	10	16

### 3.3. Комплект заданий для практических работ

#### 3.3.1. Контрольные упражнения и тесты

Проверяемые результаты обучения: У1У2, У3,У4,У5,У6.У7

Критерии оценок:

#### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
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)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой	-	-	-	11	13	19

	перекладине (количество раз)						
	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного  
и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	0,41

4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	1,10
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
--	--	--	--

**Таблица оценивания для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
<b><i>Юноши</i></b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<b><i>Девушки</i></b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

## **Волейбол**

Критерии оценок:

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача мяча избранным способом	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Знание правил игры в волейбол			

## **Баскетбол**

Критерии оценок:

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Штрафной бросок в корзину Количество попаданий из 10 попыток	5	6	5
	4	5	4
	3	4	3
Знание правил игры в баскетбол			

### **3.4. Задания для самостоятельной работы (темы рефератов, презентаций)**

#### **3.4.1. Самостоятельная работа по темам.**

##### **Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам. Упражнения на координацию.

##### **Тема 2. Гимнастика.**

Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Составление упражнений корригирующей гимнастики.

### **Тема 3. Виды спорта по выбору**

Дыхательная гимнастика

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Стретчинг

Элементы дыхательной гимнастики для повышения дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Совершенствование комплекса упражнений для основных мышечных групп. Индивидуальные занятия на тренажерах.

Выполнение индивидуальных физических упражнений на укрепление и растяжку всех групп мышц.

### **Тема 4. Спортивные игры**

Волейбол

Баскетбол

Совершенствование технических элементов в волейболе и баскетболе.

#### **3.4.2. Написание рефератов (тема по выбору)**

*Проверяемые результаты обучения: 3132,33*

Критерии оценок:

1. "Отлично" ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

2. "Хорошо" ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3. "Удовлетворительно" ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

#### **Темы рефератов**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
9. Бег, как средство укрепления здоровья.
10. История возникновения и развития волейбола.
11. История возникновения и развития баскетбола.
12. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
13. Формирование двигательных умений и навыков.
14. Основы спортивной тренировки.
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Олимпийские игры современности: пути развития.
18. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
19. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. История и развитие атлетической гимнастики.
22. Плавание, как средство оздоровления организма.
23. История развития футбола в России и на Кубани.
24. Современные виды двигательной активности.
25. История возникновения и развития стретчинга.
26. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

### **3.4.3. Создание презентаций по видам спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, стретчинг, атлетическая гимнастика (тренажёры))**

Критерии оценок.

**"Отлично"** ставится, если выдержан объем презентации- 10 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

**"Хорошо"** – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

**"Удовлетворительно"**- объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Указания по подготовке презентаций:

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman.

#### **Темы презентаций**

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.
3. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции.
4. Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места.
5. Лёгкая атлетика. Техника метания гранаты.
6. Волейбол. Двухсторонняя игра по правилам.
7. Волейбол. Совершенствование тактики игры..
8. История развития волейбола.
9. Волейбол. Совершенствование техники подач мяча.
10. Волейбол. Совершенствование техники приёма и передач мяча.
11. Основы здорового образа жизни.
12. Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча.

13. Баскетбол. Совершенствование бросков мяча.
14. Правила ТБ по спортивным играм.
15. Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.
16. Баскетбол. Совершенствование тактики игры.
17. Гимнастика. Освоение и совершенствование висов и упоров.
18. Стретчинг. Индивидуальные упражнения.
19. История развития атлетической гимнастики.
20. Атлетическая гимнастика. Упражнения на силовой скамье.
21. Атлетическая гимнастика. Упражнения на велотренажёре.
22. Атлетическая гимнастика. Упражнения на словом тренажёре.
23. Дыхательная гимнастика.
24. Ритмическая гимнастика.
25. История развития стретчинга.

#### **4. Задания для проведения дифференцированного зачета**

##### **4.1. Задание (теоретическое)**

*Проверяемые результаты обучения: 31,32,33*

##### **Критерии оценок:**

Правильный ответ на тестовый вопрос оценивается в 1 балл

1. 18-20 баллов, оценка "5" отлично
2. 17-15 баллов, оценка "4" хорошо
3. 16-14 баллов, оценка "3" удовлетворительно

##### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

##### **Вариант 1**

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

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

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

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

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

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

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

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных 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

Эталоны ответов:

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	Б	11	В	16	А
2	В	7	В	12	Б	17	Б
3	В	8	А	13	Б	18	Б
4	Б	9	Б	14	А	19	А
5	А	10	В	15	А	20	Б

## 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

Эталоны ответов:

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	В	6	В	11	А	16	Б
2	А	7	Б	12	Б	17	А
3	А	8	В	13	Б	18	А
4	А	9	В	14	А	19	Б
5	Б	10	Б	15	В	20	А

### 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. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических 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 динамикой 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

Эталоны ответов:

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	А	11	Б	16	А
2	А	7	Б	12	В	17	А
3	В	8	А	13	В	18	В
4	В	9	Б	14	В	19	В
5	В	10	А	15	В	20	Б

#### Вариант 4

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. 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

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	Б	6	А	11	Б	16	А
2	В	7	В	12	В	17	В
3	А	8	А	13	Б	18	А
4	Б	9	Б	14	А	19	В
5	Б	10	В	15	В	20	В

#### 4.2. Задание (практическое)

Тесты	Оценка в баллах
-------	-----------------

	5	4	3
<b>Юноши</b>			
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
<b>Девушки</b>			
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

## **Информационное обеспечение обучения**

### ***Основные источники***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М. : ОИЦ "Академия", 2019 - 304 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для учреждений СПО – М. : ОИЦ "Академия", 2020 -176 с.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура : учебник (Среднее профессиональное образование). - М. : КНОРУС, 2020. — 256 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник ООО "КноРус", 2019 - 214 с.

### ***Дополнительные источники***

- Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М: КноРус: 2019 - 304 с.
- Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2018 - 384 с.
- Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М. Советский спорт: 2020 - 384 с.
- Литвинов А. А., Козлов А.В,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М. Академия: 2020 - 272 с.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия :2019 - 288 с.
- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2019 - 152 с.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий.  
– Смоленск, 2019 - 19 с.

### ***Интернет ресурсы***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)- Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал "Российское образование": - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) - Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>