

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Форма проведения оценочной процедуры:

зачет

Советск,
2022 год

СОГЛАСОВАНО
заведующий учебно-методическим отделом
Н. А. Ивашкина Н. А. Ивашкина
«31» августа 2022 года

Фонды оценочных средств учебной дисциплины разработаны в соответствии:

✓ Приказа Министерства образования и науки России от 17.05.2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции России от 07.06.2012 года №24480) (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 №519, от 11.12.2020 №712);

✓ Письма Министерства просвещения России от 20.07.2020 года №05-772 «О направлении инструктивно-методического письма» по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования;

✓ примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение
Калининградской области профессиональная образовательная организация
«Технологический колледж»

Разработчик:

Тюпина Е.Н. преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрены на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 30 августа 2022 года *Мир Л.*

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 31 августа 2022 года.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

I Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура. ФОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты	Понятие УУД	Типовые задачи УУД
Личностные УУД		
Освоение основной образовательной программы должны отражать: Л1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	1) развивает уважение, гражданскую идентичность, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	поиск информации в интернете. Анализ информации на достоверность.
Л2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	1) развивает гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок; 2) формирование традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	1) обеспечение возможности самостоятельной постановки целей и задач в предметном обучении
Л3) готовность к служению Отечеству, его защите;	1) осознает смысл готовность к служению Отечеству, его защите;	1) выполнение задания по физической культуре
Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	1) развивает способность к непрерывному самообразованию, овладение ключевыми компетенциями. Готовность к продолжению самообразования и повышение квалификации в избранной профессиональной	1) формирование портфолио работ

	деятельности, способность к творческой и ответственной деятельности	
Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	1) уметь работать в команде	1) выполнение задания в команде на оценку
Л9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	1) осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	1) самостоятельное выполнение задания на оценку
Л11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1) развить и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1) проведение занятий в игровой форме
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	1) сформировать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	1) составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
Л13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	1) осознает смысл учения и понимает личную ответственность за выбор будущей специальности и возможностей реализации собственных жизненных планов	1) обеспечение наличия в образовательной деятельности событий, требующих от обучающихся предъявления продуктов своей деятельности
Метапредметные результаты	Понятие УУД	Типовые задачи УУД
Регулятивные УУД		
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;	1) оценивать результаты выполненного задания 2) использовать основные интеллектуальные операции: постановки задачи,	1) выполнение индивидуального проекта. 2) интерпретация результатов

использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	формулирование гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявление причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов в области литературы, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной деятельности.	наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения индивидуального проекта. 3) решение ситуационных задач
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	1) использовать средства информационных и коммуникационных технологий с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	1) организация общения при помощи программ телекоммуникационной связи в дистанционном режиме
Познавательные УУД		
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	1) использовать различные источники для получения информации в области физической культуры, оценивать ее достоверность; 2) способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	1) проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями по заданной теме на оценку 2) наблюдение за навыками работы за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических упражнений.
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	1) умение анализировать и представлять информацию в различных видах	1) наблюдение за навыками самостоятельной работы за деятельностью обучающегося в процессе получения необходимой информации
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие	1) самостоятельная работа обучающихся	1) выполнение заданий на оценку

стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей		самостоятельно
Коммуникативные УУД		
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	1) уметь распределять решения задачи с одноклассниками; 2) уметь публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, учитывая позиции других участников	1) работа в коллективе, команде, эффективное взаимодействие с одноклассниками, за короткий период собрать максимальное количество решений
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	1) умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	1) получение предметных знаний в структурах, альтернативных образовательной организации
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	1) сформированность навыков познавательной рефлексии	1) самостоятельное освоение глав, разделов и тем учебных дисциплин 2) тестирование
Предметные результаты		
<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>		

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат освоенные результаты обучения, предусмотренные ФГОС СОО по дисциплине ОУД.06 Физическая культура.

Текущий контроль освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входной, оперативный и рубежный.

Входной контроль знания обучающихся проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых), а также выстраивания

индивидуальной траектории обучения.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических работ, подготовка и представление рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Зачет проводится по окончании изучения дисциплины.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

3. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания теоретической, методической и физической подготовленности.

2.1. Перечень теоретических вопросов к аттестации зачет Тестовые задания

Критерии оценки:

Оценка	Правильных ответов
«5»	29-30
«4»	27-28
«3»	25- 26
«2»	до 25

Тестовые задания

Задание для получения зачета

Найдите правильный вариант ответа и обоснуйте свое решение

1. Текст тестового задания: какие виды упражнений развивают быстроту?
 - а) текст варианта ответа; бег на короткие дистанции
 - б) текст варианта ответа; бег на длинные дистанции
 - в) текст варианта ответа; прыжки в длину с разбега
 - г) текст варианта ответа; спортивные игры

2. Текст тестового задания: для какой игры предназначается волан?
 - а) текст варианта ответа; для игры в гольф
 - б) текст варианта ответа; для игры в бадминтон
 - в) текст варианта ответа; для игры в настольный теннис
 - г) текст варианта ответа; для игры бейсбол

3. Текст тестового задания: какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?
 - а) текст варианта ответа; спортивные игры
 - б) текст варианта ответа; хоккей
 - в) текст варианта ответа; атлетическая гимнастика
 - г) текст варианта ответа; легкая атлетика

4. Текст тестового задания: какие упражнения успешно развивают физическое качество – быстроту?
 - а) текст варианта ответа; парусный спорт
 - б) текст варианта ответа; прыжки на скакалке
 - в) текст варианта ответа; футбол
 - г) текст варианта ответа; армрестлинг

5. Текст тестового задания: с какого года проводятся современные Олимпийские игры, кто их возобновил и где они впервые прошли?
 - а) текст варианта ответа: с 1876 года
 - б) текст варианта ответа; с 1886 года
 - в) текст варианта ответа; с 1896 года
 - г) текст варианта ответа; с 1906 года

6. Текст тестового задания: назовите символ летних Олимпийских игр в Москве?
 - а) текст варианта ответа; тигр
 - б) текст варианта ответа; лисица
 - в) текст варианта ответа; мишка
 - г) текст варианта ответа; заяц

7. Текст тестового задания: как называется снаряд, который поднимают на соревнованиях тяжелоатлеты?
 - а) текст варианта ответа; гриф
 - б) текст варианта ответа; блины
 - в) текст варианта ответа; ворота
 - г) текст варианта ответа; штанга

8. Текст тестового задания: как называются выкрики болельщиков на спортивных соревнованиях?
- а) текст варианта ответа; речевки
 - б) текст варианта ответа; скандирование
 - в) текст варианта ответа; кричалки
 - г) текст варианта ответа; свистульки
9. Текст тестового задания: как называется сооружение, с которого спортсмены прыгают в воду на соревнованиях в бассейне?
- а) текст варианта ответа; бортик
 - б) текст варианта ответа; стена
 - в) текст варианта ответа; вышка
 - г) текст варианта ответа; потолок
10. Текст тестового задания: как называют нижнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; глазное
 - б) текст варианта ответа; ушное
 - в) текст варианта ответа; головное
 - г) текст варианта ответа; почечное
11. Текст тестового задания: сколько колец изображено на Олимпийском флаге?
- а) текст варианта ответа; четыре
 - б) текст варианта ответа; шесть
 - в) текст варианта ответа; пять
 - г) текст варианта ответа; семь
12. Текст тестового задания: какой вид спорта успешно развивает физическое качество — гибкость?
- а) текст варианта ответа; легкая атлетика
 - б) текст варианта ответа; баскетбол
 - в) текст варианта ответа; волейбол
 - г) текст варианта ответа; акробатика
13. Текст тестового задания: для чего выполняется самоконтроль с применением ортостатической пробы?
- а) текст варианта ответа; для определения допинга
 - б) текст варианта ответа; для определения лживости
 - в) текст варианта ответа; для определения частоты дыхания
 - г) текст варианта ответа; для определения частоты пульса
14. Текст тестового задания: как называют верхнее давление у человека?
- а) текст варианта ответа; визуальное
 - б) текст варианта ответа; глобальное
 - в) текст варианта ответа; материальное
 - г) текст варианта ответа; артериальное
15. Текст тестового задания: как называются многодневные автогонки?
- а) текст варианта ответа; заезды
 - б) текст варианта ответа; ралли
 - в) текст варианта ответа; проезды
 - г) текст варианта ответа; гонки

16. Текст тестового задания: как называется участник соревнований, занявший третье место?
- а) текст варианта ответа; победитель
 - б) текст варианта ответа; финалист
 - в) текст варианта ответа; призер
 - г) текст варианта ответа; активист
17. Текст тестового задания: как называется судья футбольного матча?
- а) текст варианта ответа; секундант
 - б) текст варианта ответа; рефери
 - в) текст варианта ответа: магистр
 - г) текст варианта ответа: бакалавр
18. Текст тестового задания: какую длину примерно составляет дистанция марафонского бега?
- а) текст варианта ответа; свыше 22 км 100 м
 - б) текст варианта ответа; свыше 32 км 150 м
 - в) текст варианта ответа; свыше 42 км 195 м
 - г) текст варианта ответа; свыше 52 км 250 м
19. Текст тестового задания: как называется бегун на короткие дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; стайер
 - б) текст варианта ответа; дайвер
 - в) текст варианта ответа; принтер
 - г) текст варианта ответа; спринтер
20. Текст тестового задания: как называется скоростной спуск с горы на лыжах?
- а) текст варианта ответа; горный гигант
 - б) текст варианта ответа; нежный гигант
 - в) текст варианта ответа; слалом гигант
 - г) текст варианта ответа; лыжный гигант
21. Текст тестового задания: как называется самый высокий спортивный титул в шахматах?
- а) текст варианта ответа; магистр
 - б) текст варианта ответа; премьер
 - в) текст варианта ответа; гроссмейстер
 - г) текст варианта ответа; президент
22. Текст тестового задания: как называется пловец под водой с кислородным баллоном за спиной?
- а) текст варианта ответа; водолаз
 - б) текст варианта ответа; аквалангист
 - в) текст варианта ответа; натуралист
 - г) текст варианта ответа; планерист
23. Текст тестового задания: как называется бегун на длинные дистанции в легкой атлетике?
- а) текст варианта ответа; спринтер
 - б) текст варианта ответа; стайер

- в) текст варианта ответа; олимпиец
г) текст варианта ответа; гонец
24. Текст тестового задания: назовите размер длины одного круга на стадионе?
а) текст варианта ответа; пятьсот метров
б) текст варианта ответа; шестьсот метров
в) текст варианта ответа; четыреста метров
г) текст варианта ответа; восемьсот метров
25. Текст тестового задания: чем отличается голкипер от вратаря?
а) текст варианта ответа; мастерством
б) текст варианта ответа; авторитетом
в) текст варианта ответа; перчатками
г) текст варианта ответа; названием
26. Текст тестового задания: с чего начинается забег на 100 метров?
а) текст варианта ответа; с одевания шиповок
б) текст варианта ответа; с прыжков на месте
в) текст варианта ответа; со знакомства с судьей
г) текст варианта ответа; со старта
27. Текст тестового задания: чем заканчивается забег на 100 метров?
а) текст варианта ответа; с оценки времени
б) текст варианта ответа; с броска на ленточку
в) текст варианта ответа; с финиширования
г) текст варианта ответа; с остановки после старта
28. Текст тестового задания: как называется ход в шахматах, который создает угрозу королю?
а) текст варианта ответа; мат
б) текст варианта ответа; плен
в) текст варианта ответа; блиц
г) текст варианта ответа; шах
29. Текст тестового задания: какую фразу произносят игроки волейбольной команды в конце игры?
а) текст варианта ответа; физкульт-ура
б) текст варианта ответа; физкульт - привет
в) текст варианта ответа; пока-пока
г) текст варианта ответа; до встречи
30. Текст тестового задания: называется повторная встреча двух команд для определения победителя?
а) текст варианта ответа; матч ответ
б) текст варианта ответа; матч реванш
в) текст варианта ответа; матч победы
д) матч дружбы

Ключ к ответам на тестовые задания

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в	21	б

2	в	12	б	22	в
3	в	13	б	23	б
4	б	14	а	24	б
5	в	15	в	25	в
6	б	16	а	26	б
7	а	17	в	27	а
8	б	18	б	28	б
9	в	19	б	29	б
10	б	20	а	30	б

2.2. Перечень практического материала к зачету Тестовые задания

Раздел (тема) - тестирование физической подготовленности

Критерии оценки:

Рекомендуемые требования к оценке физической подготовленности с учетом выполнения нормативов (тестов):

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний

Основание: указание Министерства образования Калининградской области от 23.07.2014 года № 6837

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

по оценке уровня физической подготовленности

обучающихся Технологического колледжа по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	ступень	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 100 м	6	15,1	14,8	13,5	17,5	16,8	
2	Выносливость	Бег на 3 км (юноши), бег на 2 км (девушки)	6	14,00	13,30	12,30	11,35	11,15	10,30
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	6	215	230	240	170	180	195
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега, см	6	380	390	430	270	290	320
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во	6	9	10	13	10	15	20

		раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
6	Силовые	Рывок гири, весом 16 кг	6	20	30	40			
7	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши) лежа на полу (девушки)	6	10	12	15	10	12	14
8	Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 минута)	6	40	45	50	34	40	47
9	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6				8	11	16
10	По выбору	Бег на лыжах или на тренажере эллипсоид (юноши) на 5 км и (девушки) на 3 км (мин., сек.)	6	Без учета времени		26,30	20,20	19,30	
11	По выбору	Кросс на 5 км (юноши) и на 3 км (девушки)	6	Без учета времени		Без учета времени			
12	По выбору	Плавание 50 м (мин., сек.)	6	Без учета времени		0,42	Без учета времени		1,10
13	По выбору	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку на дистанции 10 м (очки)	6	15	20	25	15	20	25
14	Количество видов испытаний в возрастной группе		6	10	10	10	11	11	11
14	Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса «ГТО»		6	6	7	8	6	7	8

4.3. Перечень справочной литературы, нормативной документации, разрешенной к использованию на зачете

Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2021
2. 19. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2019, - 206с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2019, - 68с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2020, - 32с.

4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.
- М., 2019, -149 с.

Интернет-ресурсы по физкультуре:

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://fkis.ru/?id=341>

http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24

<http://www.teoriya.ru/>

Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru