Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«БЕЛОВСКИЙ МНОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Комплект
контрольно-оценочных средств
учебной дисциплины
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Гр. ЭС 16

Форма обучения: **очная**

Белово
2016

Рассмотрен	Утверждаю
Заседание ЦМК	Зам. директора по УР
Протокол №_____	ГПОУ БМТ
_____	_____А .Р .Анохина
«____»_____ 201_г.	«____»_____ 201__г

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) 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 дифференцированного зачета.

КОС разработан на основании положений: основной профессиональной образовательной программы по специальности : 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Знать основы здорового образа жизни

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	**Виды аттестации**	
	Текущий контроль	*Промежуточная аттестация*
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	зачет
З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	Устный опрос
З2. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	Устный опрос

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

Содержание учебного материала по программе УД	**Тип контрольного задания**		
	У1	З1	З2
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	Выполнение контрольных нормативов	+	
Тема 1.2. Особенности	Выполнение		+

начала занятия по легкой атлетике	контрольных нормативов.		
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	Выполнение контрольных нормативов	+	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	Выполнение контрольных нормативов		+
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.2. Основные приемы используемые при игре в волейбол	Выполнение контрольных нормативов		+
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при изучении лыжных ходов.	Выполнение контрольных нормативов	+	+
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Разновидности техники упражнений на гибкость	Выполнение контрольных нормативов		+
Раздел 5. Туризм			
Тема 5.1. Разновидности туризма	Выполнение контрольных нормативов	+	+
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1. Особенности занятий силовой подготовки.	Выполнение контрольных нормативов		+
Раздел 7. Единоборства			
Тема 7.1 Основные приемы в единоборствах	Выполнение контрольных нормативов	+	

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе УД	**Тип контрольного задания**		
	У1	**З1**	**З2**
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1.	оценка выполнения	+	+

Разновидности техники бега со старта	контрольных нормативов		
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.2 Основные приемы используемые при игре в волейбол	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при изучении лыжных ходов	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1 Основные приемы используемые при изучении гимнастических упражнений	Оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 5. Туризм			
Тема 5.1. Основные приемы используемые	Оценка выполнения контрольных нормативов	+	+

при изучении туристического оборудования			
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1. Основные приемы используемые для силовой подготовки	Оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 7. Единоборства			
Тема 7.1 Основные приемы в единоборствах	Оценка выполнения контрольных нормативов	+	+

Структура контрольного задания
Текст задания. Текущий контроль
Практическое задание
Время на подготовку и выполнение:
подготовка 45 мин.;
оформление и сдача 45 мин.;
всего1 час 30 мин.

Выполните обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности.

Примерные обязательные контрольные задания:
(выполняются в течение семестра)

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3Х10 м
- Прыжки в длину с места
- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Лыжный поход (2км-девушки, 3 км-юноши)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол

- Выполнение основных приемов, используемых при техники упражнений в гимнастике.
- Выполнение основных приемов, используемых при техники упражнений в атлетической гимнастике.

Текст задания:

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.

Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование). Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 30м , 60 м, 100м.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.5; девушки 5.0 Бег 60 м: юноши 8.4; девушки 10.0 Бег 100 м: юноши 13.2; девушки 15.7
хорошо	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.7; девушки 5.2 Бег 60 м: юноши 8.6; девушки 10.2 Бег 100 м: юноши 13.8; девушки 16.0
удовлетворительно	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.9; девушки 5.4 Бег 60 м: юноши 8.8; девушки 10.4 Бег 100 м: юноши 14.0; девушки 16.0
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

Практическое задание
Время на подготовку и выполнение:
подготовка 45 мин.;
оформление и сдача 45мин.;
всего1 час 30 мин.
Текст задания:
Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу юноши, от скамейки девушки.(количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги

составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью кубика (размер 7х7см.), не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для женщин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Критерии оценки

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
отлично	Упражнение выполнено с результатом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 42 раза Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке 16 раз
хорошо	Упражнение выполнено результатом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 36 раз Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке 13 раз
удовлетворительно	Упражнение выполнено с результатом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 32 раза Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке 11 раз
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка**
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную	Выполнение контрольных нормативов	

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соответствует требованиям к защите сообщения	
З2. Знать основы здорового образа жизни	соответствует требованиям к защите сообщения	

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст, лет**	**Оценка**					
				Юноши			**Девушки**		
				5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Скоростные	Бег 60 м	16-16 18 и ст.	7,7 и выше 7,6	8,0-7,8 8,0-7,7	8,1 и ниже 8,1	8,5 и выше 8,4	8,8-8,6 8,8-8,5	8,9 и ниже 8,9
		Бег 100 м	16-16 18 и ст.	14,2 и выше 13,2	15,0-14,3 13,8-13,3	15,1 и ниже 13,9 и ниже	16,2 и выше 15,7 и выше	18,0-16,3 16,3-15,8	18,1 и ниже 16,4 и ниже
		Челночный бег 3×10 м, с	16-16 18 и ст.	7,2 и выше 7,2	7,5–7,3 7,5–7,3	7,6 и ниже 7,6	8,4 и выше 8,4	8,7–8,5 8,7–8,5	8,8 и ниже 8,8
2	Координационные	Прыжки в длину с места, см	16-16 18 и ст.	240 и выше 240	220–239 220–239	219 и ниже 219	190 и выше 190	180–189 180-	169 и ниже

								189	169
3	Скоростно-силовые	Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-16 18 и ст.	35 и выше 35 и выше	30-34 34-30	29 и ниже 29 и ниже	22 и выше 22 и выше	18-21 18-21	16 и ниже 16 и ниже
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-16 18 и ст.	30 и выше 30 и выше	26-29 26-29	25 и ниже 25 и ниже	26 и выше 26 и выше	23-25 23-25	24 и ниже 24 и ниже
		Бег 3000 м	16-16 18 и ст.	13.00 мин и выше 12.00	13.50–13.01 12.35-12.01	13.51 и ниже 12.36			
4	Выносливость	Бег 2000 м	16-16 18 и ст.				10.00 и выше 10.15 и выше	11.30-10.01 11.50-10.16	11.31 и ниже 11.51 и ниже
		Лыжный гонки 3км(юн) 2км(дев)	16-16 18 и ст.	16.00 и выше 16.00 и выше	18.00-16.01 18.00-16.01	18.01 и ниже 18.01 и ниже	14.00 и выше 14.00 и выше	14.30-14.01 14.30-14.01	14.31 и ниже 14.31 и ниже
		Наклон вперед из положения стоя, см	16-16 18 и ст.	Достать ладонями пола Достать ладонями пола	Достать пальцами пола Достать пальцами пола		Достать ладонями пола Достать ладонями пола	Достать пальцами пола Достать пальцами пола	
5	Силовые	Подтягивание на	16-16	12 и выше	10-11	9 и ниже	15 и выше	10-14	9 и ни

		перекладин е	18 и ст	12	10-11	9	15	10-14	же 9

Тестовые задания на зачет по теории.

Зачетная работа
по дисциплине **БД.08**

1 вариант

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия…

А) ловкость; б) гибкость; в) силовая выносливость

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) 3 игрока; в) 4 игрока; в) 5 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) беге; б) толкании ядра; в) гимнастике.

7. Длина лыжных палок больше при…

А) коньковом ходе; б) классическом ходе; в) одинакова.

8. В какой стране были разработаны правила футбола…

А) Дания; б) Канада; в) Англия.

9. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе…

А) 6,25; б) 7м; в) 5 м.

10. Наиболее опасный для жизни перелом…

А) закрытый; б) открытый; в) закрытый с вывихом.

11. Количество золотых медалей, завоеванных российскими спортсменами в Солт-Лейк-Сити…

А) 8 ; Б) 10 ; В) 6.

12. Продолжительность туристического похода для детей 10-12 лет не должны превышать…

А) 15 дней ; б) 10 дней; в) 5 дней.

13. Основной строительный материал для клеток организма…

А) белки; б) жиры; в) углеводы.

14. Страна- родоначальница Олимпийских игр…

А) Древний Египет; б) Древний Рим; в) Древняя Греция.

15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития координационных способностей…

А) баскетбол; б) лыжные гонки; в) стрельба.

16. В каком виде спорта не принимают участие мужчины…

А) спортивная гимнастика; б) керлинг; в) художественная гимнастика.

16. Время вводной части урока…

А) 5-10 мин.; б) 15-20 мин.; в) 3-5 мин.

18. Засчитывается ли мяч, брошенный в футболе из-за боковой линии в ворота…

А) нет; б) да; в) по решению судьи.

19. Самое опасное кровотечение…

А) артериальное; б) венозное; в) капиллярное.

20. Какой вид спорта не является олимпийским…

А) керлинг; б) хоккей с мячом; в) сноуборд.

<u>2 вариант</u>

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера…

А) быстрота; б) гибкость; в) силовая выносливость.

2. Нарушение осанки приводит к расстройству…

А) сердце, легких; б) памяти; в) зрение.

3. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию….

А) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача мяча.

4. При переломе голени шину фиксируют…

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 при…

А) боксе; б) стайерском беге; в) баскетболе.

7. В лыжных гонках скорость выше при беге…

А) классическом ходе; б) коньковом ходе; в) скорость одинакова.

8. В какую сторону поля футболист имеет право направить мяч при начальном ударе с центра…

А) в любую; Б) в свою; В) в сторону соперника.

9. При игре в баскетбол мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании он…

А) засчитывается; б) не засчитывается; в) засчитывается, если его коснулся игрок на площадк.

10. При тепловом ударе пострадавшему необходимо…

А) окунуть в холодную воду; б) расстегнуть и наложить холодное полотенце; в) поместить в холод.

11. Где состоялись последние игры современности…

А) Лейк-Плесид; б) Солт-Лейк-Сити; в) Пекин.

12. Продолжительность однодневного похода для детей 11-12 лет не более…

А)30 км ; б) 20км; в) 12 км.

13. Энергия для существования организма измеряется в …..

А) ваттах; б) калориях; в) углеводах.

14. С какого года ведется отчет Олимпийских игр Древней Греции…

А) 776 г.до н.э. б) 876 г..до н.э. в) 976 г. до н.э.

15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости…

А) бокс; б) гимнастика; в) керлинг.

16. Какой снаряд применяется в гимнастике для опорного прыжка…

А) батут; б) гимнастика; в) керлинг.

16. Время подготовительной части урока…

А) 5-15 мин.; 15-20мин.; в) 20-25 мин.

18. Что означает в футболе красная карточка…

А) удаление; б) предупреждение; в) замена.

19. Кровь возвращается к сердцу по…

А) артериям; б) капиллярам; в) венам.

20. Кому принадлежит идея и инициатива возрождению Олимпийских игр…

А) Хуан Антонио Самаранчу; б) Пьере Де Кубертену; в) Зевсу.

<u>3 вариант</u>

1. Что понимается под физической культурой?
   А*) выполнение физических упражнений, спортивные сооружения; Б) здоровый образ жизни; В) все места*

2. ЧСС у человека в состоянии покоя…
   А) от 40 до 80 уд\мин; Б)от 90 до 100 уд\мин; В) от 30 до 70 уд\мин.

3. Какого цвета олимпийский флаг…
   А) красный; Б) синий; В) белый.

4. Время прекращения приема пищи до тренировки…
   А) за 4 часа; Б) за 30 мин; В) за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки…
   А) 20 х 12 м; Б) 28 х 15 м; В) 26 х 14 м.

6. Длина круговой беговой дорожки…

А) 400 м; Б) 600 м; В) 300 м.

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты…
   А*) 600 г; Б) 700 г; В) 800 г.*

8. Высота мужской волейбольной сетки…
   А) 243 м; Б) 220 м; В) 263 м.

9. В каком году Олимпийские игры проходили в нашей стране
   А) 1960 г; Б) 1980 г; В) 1970 г.

10. Назовите, сколько золотых медалей завоевала Советская Олимпийская команда в 1952 году…
    А) 22 шт; Б) 5 шт; В) 30 шт.

11. Сколько периодов и сколько минут играют в баскетболе…
    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. Анаболитические препараты естественное развитие организма …
    А) нарушают; Б) стимулируют; В) ускоряют.

14. Правильной можно считать осанку если вы стоя у стены, касаетесь ее …
    А) затылком, ягодицами, пятками; Б) затылком, спиной, пятками; В) затылком; лопатками, ягодицами, пятками.

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоящихся в 776 г. До н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной…
    А) двойной длине стадиона; Б) 200 м; В) одной стадии

16. Почему в уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части…
    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. Какие виды спорта требуют проявления физического качества “быстрота”
    А) бег 100 м; Б) 1000м; В) в хоккее

18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх с жатыми в кулак пальцами…

А) назначается 11 метровый удар; Б) назначается свободный удар; В) время всей игры или ее половины истекло.

19. Расположение олимпийских колец на флаге…

А*) красный, синий, желтый, зеленый, черный*

20. Вес баскетбольного мяча…

А) 500-600г; Б) 100-200г; В) 900-950г.

<u>4 вариант</u>

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. Во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой

А) звучит свисток, игра останавливается; Б) игра продолжается; В) игрок удаляется.

4. При переломе предплечья фиксируется:

А) локтевой, лучезапястный сустав; Б) плечевой, локтевой сустав; В) лучезапястный, плечевой сустав.

5. К подвижным играм относится:

А) баскетбол; Б) бокс; В) лапта.

6. Быстрота необходима при:

А) рывке штанги; Б) спринтерском беге; В) гимнастике

7. При спуске с горы на лыжах ноги лыжника:

А) прямые; Б) полусогнутые; В) не имеет значения

8. Что означает желтая карточка, показанная судьей игроку в футболе:

А*) удаление; Б) предупреждение; В) замена.*

9. Высота, на которой расположено баскетбольное кольцо:

А) 3.05 м; Б) 4 м; В) 6.25 м.

10. При открытом переломе первая помощь:

А) наложить шину; Б) наложить шину и повязку; В) наложить повязку.

11. Олимпийская чемпионка в Солт-Лейк-Сити:
А) Попова; Б) Вяльбе; В) Чепалова.

12. Продолжительность туристического похода для детей 13-14 лет:
А) 5 дней; Б) 15 дней; В) 20 дней.

13. Самый главный источник энергии организма:
А) белки; Б) жиры; В) углеводы.

14. В каком городе состоялись первые игры современности:
А) Рим; Б) Афины; В) Париж.

15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных возможностей:
А) спринтерский бег; Б) стайерский бег; В) плавание.

16. Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике:
А) булава; Б) скакалка; В) кольцо.

17. Время заключительной части урока:
А) 10-15 мин; Б) 5-10 мин; В) 3-5 мин.

18. Должен ли судья остановить игру, если мят попадет в него и отскакивает в поле в футболе:
А) да; Б) по решению судьи; В) нет.

19. Темный цвет крови при:
А) артериальном; Б) венозном; В) капиллярном.

20. Символом Олимпиады 1980г. В Москве был:
А) заяц; Б) медведь; В) волк.

Шкала перевода баллов в отметку по пятибалльной системе

Отметка	**Необходимое к*количество баллов***
«3» («удовлетворительно»)	*11-12*
«4» («хорошо»)	*13-15*
«5» («отлично»)	*16-20*

Основные источники:

1.Бишаева,А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/А.А.Бишаева.-5-е изд.,стер.-Москва: Издательский центр «Академия»,2012.-304с

2.Барчуков,И.С. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для обучающихся СПО/ И.С. Барчуков.-Москва:Академия,2010.-123с.

Дополнительные источники:

1.Бишаева ,А.А.Физическое воспитание и валеология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов в 3 ч./ А.А.Бишаева, В.Н.Зимин-Кострома-2011. -156с.

2.Ильинич ,В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. -366 с.

3.Лях,В.И. Физическая культура[Текст]: учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений/В.И.Лях,А.А.Зданевич.-2-е изд. Стер.-Москва: Просвещение,2007.-237с.

4.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.

5.Туровский,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[Текст]:/И.М.Туровский- Москва:Академия,2006.-138с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru