

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

**Форма проведения оценочной процедуры:**

зачет

Советск,  
2021 год

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий по учебно-методической работе  
Н. А. Ивашкина  
«31» августа 2021 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 2021 года \_\_\_\_\_

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 31 августа 2021 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
<b>Личностные УУД</b>		
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 деятельности, способность к творческой и ответственной	1) формирование портфолио работ

	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
<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Понятие УУД</b>	<b>Типовые задачи УУД</b>
<b>Регулятивные УУД</b>		
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и	1) оценивать результаты выполненного задания 2) использовать основные интеллектуальные операции: постановки задачи, формулирование гипотез, анализа и синтеза, сравнения,	1) выполнение индивидуального проекта. 2) интерпретация результатов наблюдений за деятельностью

реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	обобщения, систематизации, выявление причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов в области литературы, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной деятельности.	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
<b>Познавательные УУД</b>		
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 стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных	1) самостоятельная работа обучающихся	1) выполнение заданий на оценку самостоятельно

ценностей		
<b>Коммуникативные УУД</b>		
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
<b>Предметные результаты</b>		
<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:

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

#### **Тестовые задания**

для дисциплины ОУД.06 Физическая культура для оценки теоретической и методической подготовленности

## 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)
<b>Основная группа здоровья</b>		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
<b>Подготовительная группа здоровья</b>		
«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 виса, кол-во раз (юноши), на низкой	6	9	10	13	10	15	20

		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., Вольнская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2018, - 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://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24)

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

Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru