

Приложение № 5.2
к основной образовательной программе
подготовки специалистов среднего звена

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2022 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля по учебному предмету

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

для специальности среднего профессионального образования

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

(социально-экономический профиль)

2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля по учебному предмету ОУП.05. Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 №539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 № 32855); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (ред. от 11.12.2020); Положением о текущем контроле учебных достижений обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебного предмета ОУП.05. Физическая культура:

личностные результаты

- сформированность ценностного отношения к служению Родине, устойчивого понимания необходимости защиты Отечества;
- сформированность основ физического саморазвития; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности при занятиях физической культурой и спортом;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных видах деятельности, умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья как условию успешной профессиональной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии деятельности; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- готовность к сотрудничеству в процессе совместной деятельности, умение учитывать позиции других участников деятельности, выстраивать коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников, ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку, умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- умение определять границы своего знания и незнания, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Контрольно-оценочные средства учебного предмета ОУП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (распределение по разделам для текущего контроля)

2.1.1. Вопросы для устного опроса.

Разделы Легкая атлетика.

- 1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
- 2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.
- 3.Спринтерские дистанции.
- 4.На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
- 7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.
11. Как называется бег по пересеченной местности?
- 12.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
- 13.Перечислите кроссовые дистанции.
14. Способы преодоления вертикальных препятствий.
15. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Раздел Гимнастика.

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.
3. Содержание понятий: страховка, помощь, самостраховка.
4. Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.
5. Термины строевых упражнений, ОРУ.

Раздел Спортивные игры.

Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?
- 2.Сколько игроков находится во время игры на площадке?
- 3.Сколько длится баскетбольный матч?
- 4.Что такое тайм-аут?
- 5.Что такое «фол»?
- 6.Что такое «заслон»?
- 7.Что такое «дриблинг»?

8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Раздел Лыжная подготовка

1. Какой должна быть экипировка для занятий лыжным спортом?
2. Какие существуют правила поведения во время занятий по лыжной подготовке?
3. Каких правил следует придерживаться во время соревнований по лыжным гонкам?
4. Какое физическое качество наиболее развивается при занятиях лыжной подготовкой?
5. Какова техника одновременного бесшажного хода при передвижениях на лыжах?
6. Каким образом выполняется попеременный двухшажный ход?

Раздел Спортивные игры

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Раздел Атлетическая гимнастика

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.
8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

2.1.2. Задания для выполнения домашней контрольной работы

Вариант № 1

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы методики закаливания.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант № 2

1. Основы здорового образа жизни.
2. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 3

1. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант № 4

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Основы методики самомассажа.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант № 5

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 6

1. Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант № 7

- 1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 2.Методика проведения учебно-тренировочного занятия
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характеристика труда.

Вариант №8.

- 1.Содержание физической подготовки людей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
- 2.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессиональной прикладной физической подготовки.

Вариант № 9

- 1.Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
- 2.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- 3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 10

- 1.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- 2.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Критерии оценки УСТНЫХ ОТВЕТОВ

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

При оценивании работы учитываются следующие критерии:

1. Соответствие содержания теме.
2. Глубина, полнота раскрытия темы.
3. Логика изложения материала.
4. Терминологическая четкость.
5. Уровень навыков самостоятельной работы с литературой.
6. Соблюдение требований к оформлению контрольной работы.

Контрольная работа не может быть оценена положительно, если в ней поверхностно раскрыты вопросы, допущены принципиальные ошибки, а также при условии механически переписанного материала из учебников или другой литературы. В случае неудовлетворительной оценки контрольная работа направляется студенту для повторного выполнения.

Оценка «5» - структура, содержание и объем работы соответствуют требованиям, при этом обучающимся даны правильные и полные ответы как минимум на все контрольные вопросы.

Оценка «4» - имеются незначительные нарушения требований к выполнению работы, на вопросы даны неполные ответы.

Оценка «3» - в работе имеется явное несоответствие содержания какого-либо из вопросов и его названия, обучающимся даны неправильные ответы на 50% вопросов (отсутствие ответа приравнивается к неправильному).

В остальных случаях выставляется оценка «2».

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная литература

ОЛ.1. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва:КноРус, 2022. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 30.08.2022).

Дополнительная литература

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента:учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 30.08.2022).

ДЛ.2. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва:Русайнс, 2022. — URL: <https://book.ru/book/942729> (дата обращения: 30.08.2022).

Информационные ресурсы Интернета:

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2022).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 30.08.2022).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2022 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для промежуточной аттестации по учебному предмету

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

для специальности среднего профессионального образования

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

(социально-экономический профиль)

2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации по учебному предмету ОУП.05. Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 №539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 № 32855); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (ред. от 11.12.2020); Положением об организации промежуточной аттестации обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебного предмета ОУП.05. Физическая культура:

личностные результаты

- сформированность ценностного отношения к служению Родине, устойчивого понимания необходимости защиты Отечества;
- сформированность основ физического саморазвития; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности при занятиях физической культурой и спортом;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных видах деятельности, умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья как условию успешной профессиональной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии деятельности; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- готовность к сотрудничеству в процессе совместной деятельности, умение учитывать позиции других участников деятельности, выстраивать коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников, ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку, умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- умение определять границы своего знания и незнания, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Промежуточная аттестация по учебному предмету ОУП.05 Физическая культура проводится в виде зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре.

2.1. Тест для зачёта.

ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТА

Задание: выберите правильный ответ из числа предложенных.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;*
- в) физического совершенства;*
- г) видов спорта.*

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;*
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;*
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;*
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой*
- б) стретчингом*
- в) гибкостью*
- г) акробатикой*

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;*
- б) поддержание высокой работоспособности людей;*
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.*

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;*
- б) ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;*
- г) единоборства.*

6. 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.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость*.

8. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость*.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) *антропометрические показатели*;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура...

11. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) *60–90 уд./мин.*;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

12. 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.

2.2. Контрольные тесты (нормативы) для оценки физической подготовленности.

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Оценка теста.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
76 - 100 (10-12)	5	отлично
51 - 75 (7-9)	4	хорошо
25 - 50 (3-6)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-2)	2	неудовлетворительно

3.2. Оценка физической подготовленности.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная литература

ОЛ.1. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва:КноРус, 2022. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 30.08.2022).

Дополнительная литература

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента:учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 30.08.2022).

ДЛ.2. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва:Русайнс, 2022. — URL: <https://book.ru/book/942729> (дата обращения: 30.08.2022).

Информационные ресурсы Интернета:

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2022).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 30.08.2022).