Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

Республики Башкортостан

«Салаватский медицинский колледж»

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Утверждаю

Директор ГАПОУ РБ

«Салаватский

медицинский колледж»

\_\_\_\_\_\_ О.В. Сливочкина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**Комплект**

**контрольно-измерительных материалов**

**для проведения дифференцированного зачета**

**по физической культуре**

**для специальности**

**34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

**2016 год**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено  на заседании ЦМК  *ОГСЭиЕН*  «31» августа 2016г.  \_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Шеститко | Составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО  Специальности 34.02.01  Сестринское дело,  утвержденным приказом  Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 502  Зав. отделом по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Арзамасова |

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по ППССЗ базовой подготовки специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан «Салаватский медицинский колледж».

Разработчики:

преподаватели физической культуры: Байтимеров Р.М., Иркабаев И.Ф., Хлынова А.В.

**Содержание**

|  |
| --- |
| 1. Паспорт контрольно-измерительных материалов  1.1 Область применения  1.2 Показатели оценки результатов освоения |
| 2. Пакет для обучающихся  2.1 Инструкция для обучающихся  2.2 Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний  2.3 Бланк ответов |
| 3. Пакет для эксперта  3.1 Инструкция для эксперта  3.2 Ответы (ключи, модельные ответы)  3.3 Список источников литературы |

**1. Паспорт контрольно-измерительных материалов**

1.1. Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по ППССЗ ГАПОУ РБ «Салаватский медицинский колледж» для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Комплект контрольно-измерительных материалов позволяет оценивать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3)владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное

Формы промежуточной аттестации при освоении междисциплинарного курса

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы УД | Формы промежуточной аттестации |
| **1** | **2** |
| Учебная дисциплина ОУД. 05 Физизическая культура | Дифференцированный зачет |

**2. Пакет для обучающихся**

**2.1. Инструкция для обучающихся**

**Последовательность и условия выполнения задания.**

Работа включает 80 заданий (2 варианта по 40 вопросов).

К каждому заданию даются варианты ответа, из которых только один - правильный. Внимательно прочитайте каждое задание и проанализируйте все варианты предложенных ответов.

Выберите один правильный.

Номера выбранных Вами правильных ответов и развёрнутые ответы вносятся в бланк ответов. Бланк ответов заполняется яркими чернилами, без исправлений. При выполнении заданий Вы можете пользоваться черновиком. Обращаем Ваше внимание, что записи в черновике не будут учитываться при оценке работы. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

**Максимальное время выполнения задания.**

На выполнение письменной работы отводится 1,5 часа (90 минут).

Рекомендуемое время выполнения каждого задания:

для каждого задания–2-3 минуты

**2.2. Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний**

**Вариант №1**

|  |
| --- |
| *При выполнении заданий поставьте номер выбранного вами ответа в бланк ответов под номером выполняемого вами задания (1-40).* |

**1. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:**

А) сойти с лыжни одной лыжей;

Б) сойти с лыжни обеими лыжами;

В) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

**2. В каком году появился баскетбол как игра:**

А) 1819 году;

Б) 1899 году;

В) 1891 году.

**3. Кто придумал баскетбол как игру:**

А) Д.Формен;

Б) Д.Фрейзер;

В) Д.Нейсмит.

**4. Что называется разминкой:**

А) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;

Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

В) подготовка организма к предстоящей работе.

**5. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и**

**координацию движений:**

А) фехтование;

Б) баскетбол;

В) фигурное катание;

Г) художественная гимнастика.

**6. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие**

**телосложения человека:**

А) укрепляют здоровье;

Б) повышают работоспособность;

В) формируют мускулатуру.

**7. Главной причиной нарушения осанки является:**

А) привычка к определенным позам;

Б) слабость мышц;

В) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**8. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

А) 6 баллов;

Б) 8 баллов;

В) 10 баллов.

**9. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:**

А) во второй половине дня;

Б) сразу после еды;

В) через 1-2 часа после еды.

**10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

а) исходного положения;

б) главного звена техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительныхупражнении.

**11. Кто основал современные Олимпийские игры :**

а) Хуан Антонио Саморанч;

б) Жак Рогг;

в) Пьер де Кубертен;

г) Мишель Бреаль.

**12. Исходным положением для метания является?**

а) разбег;

б) скрестный шаг;

в) выпад.

**13. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика;

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика.

**14. Самый быстрый лыжный ход:**

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

**15. Что называется дистанцией:**

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.

**16. Что такое интервал:**

а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

б) расстояние между двумя учащимися, стоящи ми в одной шеренге;

в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**17. Размер баскетбольной площадки:**

А) 13х26м;

Б) 15х28;

В) 14х29;

Г) 15х30.

**18. Высота кольца от уровня пола составляет:**

А) 2 м00 см;

Б) 2 м30 см;

В) 3 м05 см;

Г) 3 м30 см.

**19. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

А) 7;

Б) 3;

В) 6;

Г) 5.

**20. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

А) 5 человек;

Б) 6 человек;

В) 7 человек;

Г) 8 человек.

**21. Отличительным признаком физической культуры является…**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

г) определенным образом организованная двигательная активность.

**22. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…**

а) физического развития;

б) физического воспитания;

в) физической культуры;

г) физического совершенства.

**23. Координированность повышают с помощью методов…**

а) контрастных заданий;

б) воспитания физических качеств;

в) внушения;

г) обучения.

**24. Под закаливанием понимают…**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**25. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

**26. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:**

а) II Олимпиады в Париже (1900);

б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);

в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);

г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

**27. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:**

а) в 1920г.; б) 1922г.;

в) 1924 г.; г) 1925г.

**28. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:**

а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;

б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;

в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;

г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

**29. Термин «олимпиада» означает:**

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**30. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…**

а) у горы Олимп; б) в Афинах;

в) в Спарте; г) в Олимпии.

**31. Кто такой игрок «либеро»:**

А) нападения;

Б) защиты;

В) запасной;

Г) подающий.

**32. Укажите размер площадки для игры в «Лапту»:**

А) 10х20м;

Б) 20х40м;

В) 30х60м;

Г) 20х50м.

**33. К показателям физического развития относятся:**

А) сила и гибкость;

Б) быстрота и выносливость;

В) рост и вес;

Г) ловкость и прыгучесть.

**34. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоясоставляет:**

А) 60-90 уд./мин.;

Б) 90-150 уд./мин.;

В) 150-170 уд./мин.;

Г) 170-200 уд./мин.

**35. Туфли для бега называются:**

А) кеды;

Б) пуанты;

В) чешки;

Г) шиповки.

**36. Бег по пересеченной местности называется:**

А) стипль-чез;

Б) марш-бросок;

В) кросс;

Г) конкур.

**37. Один из способов прыжка в высоту называется:**

А) перешагивание;

Б) перекатывание;

В) переступание;

Г) перемахивание.

**38. Какая из дистанций является спринтерской?**

А) 800 м;

Б) 1500 м;

В) 100 м.

**39. Строевые упражнения служат:**

А) как средство общей физической подготовки;

Б) как средство управления строем;

В) как средство развития физических качеств.

**40. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует**

**учитывать:**

А) время проведения занятий;

Б) температуру воздуха и наличие ветра;

В) состояние снега (наст, гололед и другое);

Г) рельеф местности.

**Вариант №2**

|  |
| --- |
| *При выполнении заданий поставьте номер выбранного вами ответа в бланк ответов под номером выполняемого вами задания (1–40).* |

**1. Какая из дистанций не считается стайерской?**

А) 1500 м;

Б) 5000 м;

В) 10000 м.

**2. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:**

А) сердечно-сосудистой системы;

Б) дыхательной системы;

В) вестибулярного аппарата.

**3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**

А) всестороннего развития физической подготовленности;

Б) развития выносливости, скорости;

В) формирования правильной осанки.

**4. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**

А) разрешается дополнительный бросок;

Б) попытка и результат засчитываются;

В) попытка засчитывается, а результат нет.

**5. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**

А) шесть;

Б) десять;

В) двенадцать.

**6. Какой подачи не существует в волейболе:**

А) одной рукой снизу;

Б) двумя руками снизу;

В) верхней прямой;

Г) верхней боковой.

**7. Как проверить правильность своей осанки:**

А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;

Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;

В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

**8. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:**

А) ежедневно;

Б) через день;

В) через два дня;

Г) когда захочется.

**9. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии**

**в волейболе?**

А) до 15 очков;

Б) до 20 очков;

В) до 25 очков.

**10. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

А) касанием рукой лыжника;

Б) касанием палкой лыж соперника;

В) наезжанием на пятки лыж;

Г) голосом.

**11. Длина марафонского бега составляет:**

а) 42 км196 м;

б) 42 км195 м;

в) 42 км192 м.

**12. Для себя, лыжи выбираю так:**

а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;

б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;

в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони,палки на 4-5см выше плеча.

**13.Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»;

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падением).

**14. Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двухшажный ход.

**15. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) «круглая» спина.

**16. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;

б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;

г) сгибание в тазобедренных суставах.

**17. Игровое время в баскетболе состоит из:**

А) 4 периода по 10 мин;

Б) 4 периода по 12 мин;

В) 4 периода по 8 мин;

Г) 4 периода по 5 мин.

**18. Размер площадки по волейболу:**

А) 18х7 м;

Б) 18х8 м;

В) 18х9 м;

Г) 18х4 м.

**19. Девиз Олимпийских игр:**

А) «Спорт, спорт, спорт !»;

Б) «О спорт !Ты-мир»;

В) «Быстрее ! Выше ! Сильнее!»;

Г) «Быстрее ! Выше ! Дальше !».

**20. Олимпийская хартия представляет собой:**

А) положение об Олимпийских играх;

Б) программу Олимпийских игр;

В) свод законов об Олимпийском движении;

Г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**21.Физическое воспитание представляет собой…**

а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;

б) процесс воздействия на развитие индивида;

в) процесс выполнения физических упражнений;

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**22. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка…**

а) высокая, и необходимо время отдыха увеличить;

б) мала, и ее следует увеличить;

в) переносится организмом относительно легко;

г) достаточно большая, но ее можно повторить.

**23. Для воспитания гибкости используются…**

а) движения рывкового характера;

б) движения, выполняемые с большой амплитудой;

в) пружинящие движения;

г) маховые движения с отягощением и без него.

**24. Выносливость человека не зависит от…**

а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

б) силы воли;

в) силы мышц;

г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**25. Осанкой называется…**

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**26. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

**27. Регулярное занятие 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.

**28. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;

б) вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;

в) вверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;

г) вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**29. Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

а) Мельбурн;

б) Мехико;

в) Москва;

г) Монреаль.

**30. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег;

б) полет и приземление;

в) отталкивание.

**31. Одним из основных средств физического воспитания является:**

А) физическая нагрузка;

Б) физические упражнения;

В) физическая тренировка;

Г) урок физической культуры.

**32. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

А) на формирование правильной осанки;

Б) на гармоническое развитие человека;

В) на всестороннее развитие физических качеств;

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

**33. К показателям физической подготовленности относятся:**

А) сила, быстрота, выносливость;

Б) рост, вес, окружность грудной клетки;

В) артериальное давление, пульс;

Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**34. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

А) общеразвивающими;

Б) собственно-силовыми;

В) скоростно-силовыми;

Г) групповыми.

**35. С низкого старта бегают:**

А) на короткие дистанции;

Б) на средние дистанции;

В) на длинные дистанции;

Г) кроссы.

**36. Бег на длинные дистанции развивает:**

А) гибкость;

Б) ловкость;

В) быстроту;

Г) выносливость.

**37. В баскетболе запрещены:**

А) игра руками;

Б) игра ногами;

В) игра под кольцом;

Г) броски в кольцо.

**38. Пионербол-подводящая игра:**

А) к баскетболу;

Б) к волейболу;

В) к настольному теннису;

Г) к футболу.

**39. Остановка для отдыха в походе называется:**

А) стоянка;

Б) ночлег;

В) причал;

Г) привал.

**40. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побеленное) щеки, носа, руки:**

А) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;

Б) растирает кожу варежкой;

В) растирает кожу снегом.

**2.3. Бланк ответов**

Ф.И. обучающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

№ группы\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вариант \_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ задания** | **ответ** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 6. |  |
| 7. |  |
| 8. |  |
| 9. |  |
| 10. |  |
| 11. |  |
| 12. |  |
| 13. |  |
| 14. |  |
| 15. |  |
| 16. |  |
| 17. |  |
| 18. |  |
| 19. |  |
| 20. |  |
| 21. |  |
| 22. |  |
| 23. |  |
| 24 |  |
| 25. |  |
| 26. |  |
| 27. |  |
| 28. |  |
| 29. |  |
| 30. |  |
| 31. |  |
| 32. |  |
| 33. |  |
| 34. |  |
| 35. |  |
| 36. |  |
| 37. |  |
| 38. |  |
| 39. |  |
| 40. |  |

**3. Пакет для эксперта**

**3.1. Инструкция для эксперта**

**Количество вариантов** заданий для обучающихся, сдающих дифференцированный зачет: 40.

Задание содержит 40 тестовых заданий с выбором ответа, углубленного уровня сложности. Их обозначение в работе: 1, 2,…40, предназначены для проверки знаний.

**Время выполнения** каждого задания:

Для каждого задания 1 части –2-3 минуты;

Общая продолжительность выполнения заданий на дифференцированном зачете составляет 90 минут.

**Рекомендации** по проведению оценки**:**

1. Ознакомьтесь с заданиями для обучающихся, сдающих дифференцированный зачет, оцениваемыми знаниями и умениями, показателями оценки.

2. Создайте доброжелательную обстановку, но не вмешивайтесь в ход (технику) выполнения задания.

3. Соберите выполненные задания через 90 минут после начала выполнения и проверьте правильность выполнения задания.

3.1. Ответы на задания проверяются сопоставлением с ключом

3.2. Верное выполнение каждого задания оценивается 1 баллом.

4. Суммируйте баллы, полученные обучающимся за верно выполненные задания.

5. Поставьте оценку, руководствуясь следующей шкалой:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сумма баллов** | **% выполнения заданий** | **Оценка** |
| 35-40 баллов | 90-100% | Отлично |
| 28-34 баллов | 71-89% | Хорошо |
| 21-27 баллов | 50-70% | удовлетворительно |
| 0-20 баллов | 49% | неудовлетворительно |

6. Перенесите № вариантов, набранные баллы обучающимися и выставленные им оценки, в оценочную ведомость

**3.2 Ответы (ключи, модельные ответы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вариант 1** | **№ п/п** | **Вариант 2** |
| 1 | **Б** | 1 | **А** |
| 2 | **В** | 2 | **В** |
| 3 | **В** | 3 | **А** |
| 4 | **В** | 4 | **В** |
| 5 | **Г** | 5 | **В** |
| 6 | **В** | 6 | **Б** |
| 7 | **Б** | 7 | **В** |
| 8 | **В** | 8 | **А** |
| 9 | **В** | 9 | **А** |
| 10 | **Б** | 10 | **Г** |
| 11 | **В** | 11 | **Б** |
| 12 | **В** | 12 | **В** |
| 13 | **А** | 13 | **В** |
| 14 | **Б** | 14 | **В** |
| 15 | **А** | 15 | **Б** |
| 16 | **Б** | 16 | **Б** |
| 17 | **Б** | 17 | **А** |
| 18 | **В** | 18 | **В** |
| 19 | **Г** | 19 | **В** |
| 20 | **Б** | 20 | **В** |
| 21 | **Г** | 21 | **Б** |
| 22 | **Б** | 22 | **Г** |
| 23 | **Г** | 23 | **Б** |
| 24 | **А** | 24 | **А** |
| 25 | **В** | 25 | **Б** |
| 26 | **А** | 26 | **А** |
| 27 | **Г** | 27 | **Б** |
| 28 | **Г** | 28 | **В** |
| 29 | **А** | 29 | **В** |
| 30 | **Г** | 30 | **А** |
| 31 | **Б** | 31 | **В** |
| 32 | **В** | 32 | **В** |
| 33 | **В** | 33 | **А** |
| 34 | **А** | 34 | **В** |
| 35 | **Г** | 35 | **А** |
| 36 | **В** | 36 | **Г** |
| 37 | **А** | 37 | **Б** |
| 38 | **В** | 38 | **Б** |
| 39 | **Б** | 39 | **Г** |
| 40 | **Б** | 40 | **В** |

**3.3** **Список источников литературы**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов Ю.Л. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие, 12-е изд. М.: Академия, 2014.- 480с.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебное пособие, 8-е изд. М.: Академия, 2013.-461с.

3. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре: Учебное пособие, М.: Академия, 2013.-256с.

4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.Теория и методика легкой атлетики: Учебное пособие, 7-е изд. М: 2013 – 464с.

5. Журавина М.Л., Сайкина Е.Г. Теория и методика гимнастики: Учебное пособие 8-е изд. М: 2012 – 496с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.it-n.ru> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры.
2. <http://www.trainer.hl.ru> – сайт учителя физкультуры
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». Ежеквартальный научно-методический журнал РАОРГ Академии ФК
4. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
5. <http://olympic.ware.com.ua/> - сайт полностью посвящен Олимпийским играм.
6. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различные методики оздоровления.

7. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/> - «Физическая культура студента». Электронный учебник.