

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

КОМПЛЕКТ
контрольно-измерительных материалов
для проведения текущего и промежуточного контроля
по учебной дисциплине

ОГСЭ. 04. Физическая культура
по основной профессиональной образовательной программе
40.02.02 Правоохранительная деятельность

входящей в состав УГПС 40.00.00 Юриспруденция

Форма контроля промежуточной аттестации
дифференцированный зачет

форма обучения очная

Кизляр, 2021г.

Комплект контрольно-измерительного материала на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Разработчик:

Аминов И.А, преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

Рассмотрено и одобрено ПКЦ социально-экономических, гуманитарных дисциплин

Протокол №1 от 3 сентября 2021г

председатель ПЦК Гаджимурадова Э.Э. /



Содержание

I.	Паспорт комплекта контрольно-измерительного материала	4
	1.1. Область применения	4
	1.2. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	4
2.	Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.	6
	2.1Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации	8
	2.2Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля Наименование элемента умений или знаний	9
3.	Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине.	10
	3.1.Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.	11
	3.2Система оценки образовательных достижений обучающихся	12
	3.3Перечень объектов контроля и оценки	13
	3.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации	13
	3.5Структура контрольного задания	13
4	Текст задания	
	4.1. Система оценки образовательных достижений обучающихся	17
	4.2.Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы(входной контроль)	19
5.	Литература для экзаменующихся (справочная, методическая и др.)	20

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения

1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные средства (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КИМ разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО:

40.02.02 Правоохранительная деятельность

- программы учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2. Организация контроля и оценки освоения программы.

Итоговый контроль освоения учебной дисциплины физическая культура осуществляется на экзамене. Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является положительная текущая аттестация по учебной дисциплине.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена по билетам. Все билеты имеют одинаковую структуру:

1. Теоретическая часть - предполагает устный ответ обучающихся. Вопросы проверяют теоретическую подготовку обучающегося по дисциплине.
2. Практическое задание – предполагает выполнение практических заданий. Задания проверяют практическую подготовку обучающегося по дисциплине.

Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине (название дисциплины), направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

(Технология оценки знаний и умений по дисциплине прописывается в соответствии со спецификой дисциплины).

Критерии оценки:

Предлагаемые, критерии носят рекомендательный характер

Ответ обучающегося оценивается по пятибалльной шкале. Общая экзаменационная оценка выводится из оценок за выполнение каждого из двух теоретических и одного практического вопросов билета и является их средним арифметическим. Оценка обучающегося складывается из его знаний и умений выходить на различный уровень воспроизведения материала.

«Отлично» ставится, если обучающийся полно, логично, осознанно излагает материал, выделяет главное, аргументирует свою точку зрения на ту или иную проблему, имеет системные полные знания и умения по составленному вопросу. Содержание вопроса обучающийся излагает связно, в краткой форме, раскрывает последовательно суть изученного материала, демонстрируя прочность и прикладную направленность полученных знаний и умений, не допускает терминологических ошибок и фактических неточностей.

«Хорошо» ставится, если обучающийся знает материал, строит ответ четко, логично, устанавливает причинно-следственные связи в рамках дисциплины, но допускает незначительные неточности в изложении материала и при демонстрации аналитических умений. В ответе отсутствуют незначительные элементы содержания или присутствуют все необходимые элементы содержания, но допущены некоторые ошибки, иногда нарушалась последовательность изложения.

«Удовлетворительно» ставится, если обучающийся ориентируется в основных понятиях, строит ответ на репродуктивном уровне, но при этом допускает неточности и ошибки в изложении материала, нуждается в наводящих вопросах, не может привести примеры, допускает ошибки методического характера при анализе дидактического материала и проектировании различных видов деятельности.

«Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не ориентируется в основных понятиях, демонстрирует поверхностные знания, если в ходе ответа отсутствует самостоятельность в изложении материала либо звучит отказ дать ответ, допускает грубые ошибки при выполнении заданий аналитического характера

Условием положительной аттестации по учебной дисциплине является положительная оценка освоения всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания. Экзамен по учебной дисциплине проводится с учетом результатов текущего контроля оценивания.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

2.1 Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Для паспорта КОС учебной дисциплины

ОК

Код и наименование ОПОР (основного показателя оценки результатов)

Результаты обучения

(освоенные умения, усвоенные знания)

Код

и наименование элемента умений

Код

и наименование элемента знаний

ОК 3

- **иметь** представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Уметь оценить важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека

У1 оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека

31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

ОК 6

знать основы здорового образа жизни;

Обоснование теории о здоровом образе жизни

посредством физической культуры;

Владеть знаниями о здоровом образе жизни

посредством физической культуры;

У2 владение знаниями о здоровом образе жизни

посредством физической культуры;

32 теория основ здорового образа жизни

посредством физической культуры;

ОК 8

- **уметь** использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;

Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

Владеть методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность

У3 владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность

33 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Владеть спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

У4 владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

34 влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки

Владеть основами общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки

У5 владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой

35общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

2.1 Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Результаты обучения

(освоенные умения, усвоенные знания)

Код

и наименование умений

Код

и наименование знаний

У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5. выполнять приемы страховки и самостраховки;

У6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным

гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

У8. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

31. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

32. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

33. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2.2 Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний

Виды аттестации

Текущий контроль

Промежуточная аттестация

У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики

Комплексы упражнений

Дифференцированный зачет (тестовое задание)

У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Фронтальный опрос

Комплексы упражнений Практические задания

У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Комплексы упражнений Практические задания

У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

Комплексы упражнений Практические задания

У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

Комплексы упражнений Практические задания

У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Практические задания

У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

Контрольные нормативы

З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни

3. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине.

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1 находить и использовать необходимую экономическую информацию	Устный опрос	Устный опрос
У 2 рассчитывать по принятой методологии основные технико-экономические показатели деятельности организации	Расчетное задание	Расчетное задание
З 1 общие положения экономической теории		

3.2 организацию производственного и технологического процессов	Тестовый опрос	Устный опрос
3.3 механизмы ценообразования на продукцию (услуги), формы оплаты труда в современных условиях	Устный опрос	Устный опрос
3.4 материально-технические, трудовые и финансовые ресурсы отрасли и организации, показатели их эффективного использования	Тестовый опрос	Устный опрос
3.5 методику разработки бизнес-плана	Тестовый опрос	Устный опрос

Практическая часть

Раздел П1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

ТЗТЗТЗКУПЗКУ,ПЗКУ,ПЗКУ,ПЗПЗКН

Раздел П3. Гимнастика

ТЗТЗТЗКУПЗКУ,ПЗКУ,ПЗКУ,ПЗПЗКН

Раздел П4. Спортивные игры

Тема 4.1 Волейбол

ТЗТЗТЗКУПЗКУ,ПЗКУ,ПЗПЗКН

Тема 4.2 Баскетбол

ТЗТЗТЗКУПЗКУ,ПЗКУ,ПЗПЗКН

Раздел П5. Виды спорта по выбору

Тема 5.1 Ритмическая гимнастика

РРРКУКУ,ПЗКУ,ПЗПЗ

Тема 5.5 Спортивная аэробика

РРРКУКУ,ПЗКУ,ПЗПЗ

ГБОУ СПО «Дагестанский профессионально-педагогический колледж»

Экзаменационный билет №

По учебной дисциплине _____

1. _____

2. _____

3. _____

Преподаватель:

Председатель ПЦК

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

Содержание

учебного материала

по программе УД

Тип контрольного задания

3.2 Перечень объектов контроля и оценки

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

3.3 Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты текущего контроля складываются из результатов:

- работы студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение всех контрольных и практических упражнений, полного перечня всех форм внеаудиторной самостоятельной работы.

При оценке всех видов работ обучающихся используется следующая шкала оценки образовательных достижений:

3.4 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

3.5. Структура контрольного задания

Перечень объектов контроля и оценки: 31; 32; 33.

4. Текст задания

Зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночникаб. перегрузкам организмав. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти 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. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 мб. 7 мв. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

а. открытыйб. закрытый с вывихомв. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

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 в занятиях:

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плесида

б. Солт-Лейк-Сити в Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 кмб. 20кмв. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттахб. калорияхв. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г.до н.э.б. 876 г..до н.э.в. 976 г. до н.э.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;выполнение 20 мин.;оформление и сдача 5 мин.;всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Зачет №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражненийб. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
 2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\минб. от 90 до 100 уд\минв. от 30 до 70 уд\мин
 3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
 - а. красныйб. синийв. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 x 12 м б. 28 x 15 м в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м б. 600 м в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г б. 700 г в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см б. 220 см в. 263 см

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

а. 1960 г б. 1980 г в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

а. 22 б. 5 в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.

а. 2x15 мин б. 4x10 мин в. 3x30 мин

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.; выполнение 20 мин.; оформление и сдача 5 мин.; всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Зачет №4

Выполните тестовое задание

Дифференцированный зачет №5

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
 - а. быстротаб. гибкостьв. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
 - а. сколиозуб. головной болив. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
 - а. локтевой, лучезапястный суставб. плечевой, локтевой суставв. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
 - а. рывке штангиб. спринтерском бегев. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
 - а. наложить шинуб. наложить шину и повязкув. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - а. спринтерский бегб. стайерский бегв. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
 - а. булаваб. скакалкав. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\минб. от 90 до 100 уд\минв. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотечении.

а. артериальномб. венозномв. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночникаб. перегрузкам организмав. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставыб. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;выполнение 20 мин.;оформление и сдача 5 мин.;всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

4.1. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Перечень объектов контроля и оценки: У 7

4.2 Контрольные нормативы дляоценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы(входной контроль)

Тесты

Оценка в баллах5,4,3

1. Бег 3000 м (мин, с) 12,3014,00б/вр

2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)25,50 27,20б/вр

3. Плавание 50 м (мин, с) 45,00 52,00б/вр

4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) 10 85

5. Прыжок в длину с места (см) 215 200190

6. Гимнастический комплекс упражнений:

– утреннейгимнастики;– производственнойгимнастики;– релаксационнойгимнастики

(из 10 баллов)до 9до 8до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование: учебники, интернет - ресурсы.

5. Литература для экзаменующихся (справочная, методическая.)

Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2001.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
7. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
9. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
10. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
11. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
12. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.

13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2002.
15. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.
17. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: ФиС, 1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.: ФиС, 1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С. Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
6. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
7. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. — М.: Высш. Шк., 1991.
8. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
12. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
13. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1982.

15. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.
16. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.
17. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
18. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
19. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
20. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК, 1994.
21. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
22. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 1978.
23. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. — М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
24. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта /Л. Кун. // Пер. с венгр. под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга, 1982.
25. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М.: «Шаг», 1993.
26. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.: ФиС, 1990.
27. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. — М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2004.
29. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002.
30. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
31. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. — М.: Советский спорт, 1993.
32. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 1986.

- 33.Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А Полиевский, И.Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 34.Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богащенко. — Красноярск, 1991.
- 35.Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа, 1985.
- 36.Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 1987.
- 37.Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. — М.: «КСП», 1995.
- 38.Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986.
- 39.Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986. 35. Теория и методики физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
- 40.Теория спорта // Под ред. Платонова В.Н. — Киев: Виша школа, 1987.
- 41.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.
- 42.Ульянов, В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И Ульянов. — Часть 1.— Пятигорск: Издательство Пятигорского государственного лингвистического университета — 1997.
- 43.Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие // Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. — СПбГТУ, СПб, 1998.
- 44.Физическое воспитание. Учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. В.А. Головина. — М.: Высшая школа, 1983.
- 45.Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
2. <http://pedsovet.ru>
3. <http://1september.ru>