

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский педагогический колледж №1»

Утверждаю

Директор

_____ Н.И. Горшков

ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по специальности 49.02.01 Физическая культура
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
среднее общее образование (11 классов)
(очный формат проведения)

Омск, 2023

Программа разработана для организации и проведения вступительных испытаний для лиц, поступающих на обучение на базе среднего общего образования, в БПОУ «ОПК №1». Программа вступительных испытаний сформирована с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 года № 977.

Программа вступительных испытаний разработана с целью обеспечения единых подходов к отбору поступающих для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура, определения порядка и форм проведения вступительных испытаний, позволяющих выявить уровень способностей и готовность поступающих к освоению образовательной программы, обеспечивающей подготовку к профессиональной педагогической деятельности.

Разработчики:

Руководитель физического воспитания	_____ Е.Ю. Щесняк
Преподаватель физического воспитания	_____ К.Г. Потапова

Согласовано:

Заведующий Центром методической и проектной деятельности	_____ М.В. Задуева
Руководитель МО преподавателей физкультурно-спортивного цикла	_____ Е.Д. Ортман
Ответственный секретарь приемной комиссии	_____ Е.Я.Яковлева

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Содержание вступительных испытаний.....	6
Приложение 1	8
Приложение 2	17
Приложение 3	19

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский педагогический колледж №1» (далее БПОУ «ОПК № 1») разработана на основе нормативных документов:

- примерные программы учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования, утвержденные Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования;

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» 2020 года, нормы ГТО для школьников 13–15 лет (4 ступень), обязательные испытания (тесты);

- правила приёма на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1» на 2023 год (раздел V, п.п. 29-31);

Программа вступительных испытаний обеспечена учебно-методическим комплектом, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2020 года № 2080;

- Физическая культура. 1–11 классы [Текст]: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.–сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 169 с.

- Физическая культура 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – Москва: Просвещение, 2007 (Тверь: Тверской полиграфкомбинат детской литературы). – 207 с. : ил.

- Физическая культура. Методические рекомендации. 10–11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. Москва: Просвещение, 2017. – 191 с.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с Правилами приема с учетом особенностей проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Вступительные испытания проводятся в очном формате в течение одного дня в форме выполнения теоретического тестового задания. Условия и способ выполнения тестовых заданий определяются экзаменационной комиссией в соответствии с Правилами приема.

Абитуриентам, имеющим звание «Мастер спорта России», при наличии официальной подтверждающей документации выставляется оценка «отлично» в экзаменационной ведомости вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в БПОУ «ОПК № 1». Повторное участие в одном и том же вступительном испытании не допускается.

Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, место проведения, дата объявления результата) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих.

Содержание вступительных испытаний

Содержание вступительных испытаний соответствует требованиям, предъявляемым к предметным результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования, утвержденной Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования в части «Физическая культура» как область знаний (Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы, разделы: Физическое совершенствование; прикладно-ориентированная физкультурная деятельность).

Вступительные испытания проводятся в форме теоретического тестового задания, позволяющего качественно оценить учебные достижения абитуриента в освоении Примерной программы в части Физическая культура как область знаний по следующим разделам:

- История и современное развитие физической культуры
- Современное представление о физической культуре (основные понятия)
- Физическая культура человека
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Тестовое задание разработано в соответствии с Примерной программой и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича и охватывает раздел рабочей программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов «Основы знаний о физической культуре».

Задания сформулированы в виде повествовательных предложений краткой, предельно простой синтаксической конструкции, содержат вопросы, ответить на которые можно на основе специальных знаний, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура» в средней школе. Каждое задание состоит из двух частей: содержательной и ответной. Ответ содержит перечень возможных вариантов (четырех), среди которых один правильный ответ. Инструкция для студентов выделена в тексте подчеркиванием.

Тестовые задания предъявляются абитуриенту непосредственно во время проведения вступительных испытаний.

Оценка тестовых заданий осуществляется следующим образом:

Всего дано 16 заданий.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимально возможная сумма баллов – 16.

Оценка за выполнение тестового задания производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«5» - более 85% заданий (15-16 правильных ответов);

«4» - 70-85% (12-14 правильных ответов);

«3» - 50-70% (8-11 правильных ответов);

«2» - выполнение менее 50% (менее 8 правильных ответов).

Тестовое задание
для сдачи вступительного экзамена на специальность
49.02.01 физическая культура (для инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья)

Уважаемые абитуриенты! Перед выполнением заданий внимательно ознакомьтесь с инструкцией !.

Инструкция для тестируемого:

Вам дано 50 вопросов с вариантами ответов. Отвечая на вопрос, выбери правильный на ваш взгляд ответ (ответы) отметьте его любым, удобным для вас способом.

Время на выполнение теста 60 минут.

За каждый верный ответ Вы получаете 1 бал, за неверный – 0 баллов.
Максимальное количество баллов – 50 б.

1. Термин «олимпиада» означает...

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов в одном городе;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

2. В первых олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метрам;
- г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

3. Родина олимпийских игр...

- а. Рим;
- б. Китай;
- в. Древняя Греция;
- г. Италия.

4. Зимние олимпийские игры проводятся в...

- а. течение первого года празднуемой олимпиады;
- б. течение второго календарного года, следующего после года начала

- олимпиады;
- в. течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г. это зависит от решения МОК.

5. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в

- а. положении об Олимпийской солидарности;
- б. Олимпийской клятве;
- в. Олимпийской хартии;
- г. официальных разъяснениях МОК.

6. Спортсмены России впервые участвовали в играх олимпиад в. . .

- а. 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- б. 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- в. 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- г. 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

7. Олимпийские игры в нашей стране проводились в...

- а. 1944 г. планировалось провести игры, но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. 1976 г. на Кавказе в Красной Поляне проводились XII зимние Олимпийские игры;
- в. 1980 г. в Москве проводились XXII Олимпийские игры;
- г. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

8. Пьер Де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- а. 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
- б. 1912 г. за «Оду спорту»;
- в. 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- г. 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

9. Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был...

- а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б. Георгий Иванович Рибопьер;
- в. Георгий Александрович Дюперрон;
- г. Лев Владимирович Урусов.

10. В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено...

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;
- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр;
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры;

11. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. процесс совершенствования возможностей человека;
- г. часть человеческой культуры.

12. Изменения в развитии физической культуры и спорта, произошедшие в России после революции...

- а. популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;
- б. создание военно-спортивных клубов физической культуры;
- в. появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика.
- г. создание федераций по видам спорта.

13. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. развития резервных возможностей организма человека;
- б. физической подготовленности человека к жизни;
- в. сохранения и восстановление здоровья;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

14. Под физическим развитием понимается...

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

15. Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

16. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

- а. общей физической подготовкой;
- б. специальной физической подготовкой;
- в. гармонической физической подготовкой;
- г. общим развитием.

17. Общеизвестные «факторы риска» в жизни людей...

- а. гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;
- б. нарушения в питании, экологии;
- в. психологические стрессы;
- г. все вышеперечисленное.

18. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур;
- б. обеспечения полноценного физического развития;
- в. совершенствования телосложения;
- г. формирования двигательных умений и навыков.

19. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- б. величиной их воздействия на организм;
- в. временем и количеством повторений двигательных действий;
- г. напряжением определенных мышечных групп.

20. Интеллектуальные ценности физической культуры...

- а. знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
- б. комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
- в. способность к рациональной организации времени, собранность;
- г. развитие мышления, логики.

21. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для данного метода регламентации двигательной активности...

- а. повторного;
- б. кругового;
- в. интервального;
- г. игрового.

22. Техникой физических упражнений принято называть...

- а. способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б. способ организации движений при выполнении упражнений;

- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г. рациональную организацию двигательных действий.

23. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Ведущее звено техники – это...

- а. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

24. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. увеличение собственного веса;
- в. увеличение физиологического поперечника мышц;
- г. повышение опасности перенапряжения.

25. Для воспитания скоростных способностей используются...

- а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в. подвижные и спортивные игры;
- г. упражнения с отягощением.

26. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а. координационно-двигательной выносливостью;
- б. спортивной формой;
- в. общей выносливостью;
- г. подготовленностью.

27. 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.

28. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.

29. Под пороговой нагрузкой понимают...

- а. максимально возможную нагрузку;
- б. минимальную нагрузку;
- в. нагрузку, превышающую уровень привычной двигательной активности;
- г. восстановительную нагрузку.

30. Данные упражнения неэффективны при формировании телосложения...

- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

31. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

- а. физическое образование субъекта;
- б. физическую культуру личности;
- в. физическое развитие индивида;
- г. физическое совершенство человека.

32. Брадикардия – это ...

- а. общее нарушение сердцебиения;
- б. увеличенное сердцебиение;
- в. замедленное сердцебиение;
- г. неровное сердцебиение.

33. При таком режиме интенсивности нагрузки образование лактата выше всего...

- а. аэробном;
- б. смешанном аэробно-анаэробном;
- в. ниже аэробного порога (восстановительном);
- г. анаэробном.

34. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как ...

- а. к системам организма поступают питательные вещества;
- б. повышаются возможности дыхательной системы;
- в. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- г. способствуют повышению резервных возможностей организма.

35. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...

- а. его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в. легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г. наблюдается все перечисленное.

36. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. поддержание высокой работоспособности людей;
- в. сохранения и укрепления здоровья людей;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

37. «Олимпийская хартия» - это...

- а. название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
- б. свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;
- в. правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
- г. клятва спортсмена.

38. Данный метод при выработке скорости движений (бега и т. Д.) признано считать ведущим...

- А. Переменный метод;
- б. метод повторного выполнения двигательных действий;
- в. равномерный метод;
- г. метод круговой тренировки.

39. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем...

- а. 40-50 уд/мин.
- б. 60-80 уд/мин.
- в. 100-120 уд/мин.
- г. 80-100 уд/мин.

40. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а. привычка к определенным позам;
- б. слабость мышц;

- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля на одном плече.

41. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...

- а. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б. снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- в. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- г. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

42. Тест Купера определяет

- а. МПК;
- б. количество жировых отложений;
- в. уровень развития силовых качеств;
- г. уровень развития скоростных качеств.

43. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, волейбольного и гандбольного мячей в кольцо позволяет оценить...

- а. социально значимые психические качества;
- б. устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в. способность управлять свойствами внимания;
- г. способность дифференцировать мышечные напряжения.

44. Для получения тренировочного эффекта школьникам старшего возраста необходимо планировать двигательную нагрузку...

- а. не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);
- б. не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);
- в. 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
- г. 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов);

45. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- а. «с разбега»;
- б. «перешагивание»;
- в. «перекат»;
- г. «ножницы».

46. Лыжные ходы подразделяются на основные стили...

- а. бесшаговый, одношаговый, двухшаговый, четырехшаговый;
- б. классический и свободный;

- в. попеременный и одновременный;
- г. по равнине, на подъеме и под уклон.

47. Кифоз позвоночника – это...

- а. изгиб, направленный назад;
- б. изгиб вбок;
- в. изгиб вперед;
- г. отсутствие изгиба.

48. Сколиоз позвоночника – это...

- а. изгиб, направленный назад;
- б. изгиб вбок;
- в. изгиб вперед;
- г. отсутствие изгиба

49. Основная цель массового спорта заключается в...

- а. достижении максимально высоких спортивных результатов;
- б. восстановлении физической работоспособности;
- в. повышении и сохранении общей физической подготовленности;
- г. увеличении количества занимающихся спортом.

50. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется ...

- а. теоретической подготовкой;
- б. технической подготовкой;
- в. тактической подготовкой;
- г. психологической подготовкой.

**Экзаменационная ведомости вступительных испытаний
по специальности 49.02.01 Физическая культура
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(тестовое задание)**

ФИО абитуриента _____

№ вопроса	Ответ - ключ	Ответ абитуриента	Балл (1 - 0)
1	В		
2	А		
3	В		
4	Б		
5	В		
6	А		
7	В		
8	Б		
9	А		
10	В		
11	Г		
12	Б		
13	Б		
14	А		
15	В		
16	А		
17	Г		
18	Б		
19	Б		
20	А		
21	Б		
22	А		
23	Г		
24	В		
25	А		
26	В		
27	Б		
28	Б		
29	В		
30	Г		
31	Б		
32	В		
33	Г		
34	Г		
35	Г		
36	В		
37	Б		

38	Б		
39	Б		
40	Б		
№ вопроса	Ответ - ключ	Ответ абитуриента	Балл (1 - 0)
41	В		
42	А		
43	Г		
44	Г		
45	А		
46	А		
47	Б		
48	Б		
49	Г		
50	А		
		Сумма баллов	
		Оценка	

Критерии оценки:

- «5» - 85% заданий (15-16 правильных ответов);
- «4» - 70-85% заданий (12-14 правильных ответов);
- «3» - 50-70% заданий (8-11 правильных ответов);
- «2» - менее 50% (менее 8 правильных ответов).

Члены экзаменационной комиссии _____
(подпись) (ФИО)

Ответственный секретарь приемной комиссии _____
(подпись) (ФИО)

«_____» _____ 2023г.

**Памятка для абитуриента
по подготовке к вступительным экзаменам
специальность 49.02.01 Физическая культура
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для успешного прохождения вступительных испытаний абитуриенту необходимо продемонстрировать предметные результаты освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования, утвержденной Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования в части Физическая культура как область знаний.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы выпускник должен получить основы знаний о физической культуре:

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентиры индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных

систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы само регуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Псих мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Список дополнительных пособий в помощь абитуриенту

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 173 с.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с.

3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. – М.: «Советский спорт», 2007. – 140 с.

4. Твой Олимпийский учебник: учеб. Пособие / А.Т. Константинов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родиченко, Л.Б. Кофман, В.И. Столяров. – М. : Советский спорт, 2014. – 224.

5. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 255 с. : ил.

6. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 255 с. : ил.

7. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного спортивного портала.

2. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.

3. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.

4. <http://www.gto.ru/norms> сайт ВФСК ГТО

