

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области

ГБПОУ «Удомельский колледж»

Рассмотрена на заседании
методического совета ГБПОУ
«Удомельский колледж»
Протокол №_3_от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБПОУ
«Удомельский колледж»
№. _234/1__от 31.08.2021г.

Контрольно – измерительные материалы

по учебной дисциплине

**ОУП.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла
основной профессиональной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих (служащих):**

По профессии НПО

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г. Удомля 2021г.

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по **программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих): по профессии НПО.**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Разработчики:

Каутин Михаил Геннадьевич, преподаватель ГБПОУ «Удомельский колледж»»

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 специальности НПО:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

- программы учебной дисциплины «Физическая культура».

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
<p>ОК 3</p> <p>- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Уметь оценить важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>У1 оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>
<p>ОК 6</p> <p>знать основы здорового образа жизни;</p>	<p>Обоснование теории о здоровом образе жизни посредством физической культуры;</p>	<p>Владеть знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;</p>	<p>У2 владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;</p>	<p>З2 теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;</p>
<p>ОК 8</p> <p>- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья,</p>	<p>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p>Владеть методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность</p>	<p>У3 владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность</p>	<p>З3 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>

<p>достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;</p>	<p>Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>У4 владение спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>З4 влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>
	<p>Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>Владеть основами общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>У5 владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой</p>	<p>З5 общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.</p>

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся и студентов основной медицинской группы (итоговый контроль).

№	Физическиеспособности	Контрольное	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночныйбег 3□10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	20 и выше	11-19	10 и ниже
			17	12	9–10	4	20	11-19	10

4.Самостоятельная внеаудиторная работа студентов

В ходе самостоятельной работы студенты реализуют одно из направлений физкультурного самосовершенствования: культура движений (совершенствование технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта; развитие физических качеств); культура телосложения (коррекция массы тела; коррекция телосложения); культура физического здоровья (коррекция отклонений в состоянии здоровья; профилактика профессиональных заболеваний; формирование здорового стиля жизни) или осваивают одну из тем для дополнительного изучения, после чего составляют письменный отчет в виде реферата.

Требования к оформлению реферата по физической культуре

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Общие требования

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается (приложение 1)

Содержание работы

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список

литературы), Необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания (**приложение 2**).

Введение

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

Основная часть

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

Заключение

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

Литература

Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа. Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту,

обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д. (приложение3).

Оформление текста

1. Для основного текста используется **Times New Roman**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.
2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **TimesNewRoman**, размер шрифта-**16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру. В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.
3. Поля используются: верхнее и нижнее - 20мм, левое - 30мм, правое 15мм.
4. Оформление цитат или сносками по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка литературы и номера страницы - [9, с. 187].
5. Нумерация страниц работы начинается с содержания - **номер страницы 2**, обычно проставляется в правом нижнем углу.
6. **Общий объем работы - 10-15 страниц.**

Этапы (план) работы над рефератом:

1. Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
2. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
3. Написать реферат (объем 10-15 листов).
4. Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» - тема раскрыта полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение содержательно (*может сопровождаться электронной презентацией*), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.

4.1 Задания для самостоятельной внеаудиторной работы

Перечень объектов контроля и оценки: 31, 32, 33

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Раздел 1: «Основы теоретических знаний».

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.

19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

20. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Раздел 5: «Лёгкая атлетика».

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
15. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

Раздел 6: «Баскетбол».

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.

Раздел 7: «Лыжная подготовка».

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.

3. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
4. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
5. Техника попеременных и одновременных ходов.
6. Оздоровительное значение лыжного спорта.
7. Обучение техники лыжных ходов.
8. История развития лыжного спорта.
9. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
10. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
11. Классификация лыжных ходов.
12. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
13. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
14. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
15. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
16. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Раздел 8: «Волейбол»

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование: учебники, интернет - ресурсы.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

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. Кислицин. — 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.: Фи С, 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.