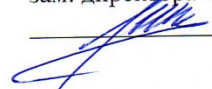


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области
«Новосибирский колледж транспорта и логистики»

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УР

 Квитка С.В.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж транспорта и логистики»

Разработчики:

Писцов Игорь Николаевич, преподаватель ГБПОУ НСО «НКТЛ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
- 3.1. Формы и методы оценивания
- 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и аттестации в форме дифференцированного зачёта, предусмотренную учебным планом по специальности/профессии 23.02. 07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности/профессии СПО 23.02. 07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З 2. Основы здорового образа жизни

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для

совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1 В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Теоретические сведения	<i>Устный опрос</i>	<i>У1 ОК2, ОК3</i>				
Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование (учебные нормативы)			<i>У1 3 1, 32, , ОК 3-9</i>	<i>Выполнение учебных нормативов</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3-9</i>
Тема 1.1. Техника бега на средние и длинные дистанции	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК 3, ОК 7</i>	Выполнение учебных нормативов в беге на скорость			
Тема 1.4 техника прыжков в длину и высоту. Развитие выносливости.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК7</i>	Выполнение учебных нормативов в беге на выносливость			<i>У1, 3 1, 32, ОК 2, ОК4, ОК7.</i>
Раздел 2, Баскетбол	Тестирование (учебные нормативы)			<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>	<i>Выполнение учебных нормативов</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>

Тема 2.1. Стойки м перемещения баскетболиста. Освобождения от опеки, Выбор места	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 2.2. Ловля и передачи мяча. Передачи на разные расстояния.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 3-8</i>				
Тема 2.3.Ведение мяча. Передачи после ведения мяча. Броски после ведения.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 3, ОК4,</i> <i>ОК 7</i>				
Тема 2.4. Броски по кольцу из под щита. Броски со средних и дальних расстояний.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 3, ОК</i> <i>7,ОК8</i>				
Тема 2.5. Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 2.6, Взаимодействие игроков в нападении. Заслоны. Совершенствован ие в мгре.	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 3, ОК-6,</i> <i>ОК 9</i>	Выполнение учебных нормативов .			<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 2, ОК4, ОК7</i>

Раздел 4. Волейбол.	Тестирование (учебные нормативы)	<i>У1, 3 1, 32, ОК2-9</i>		<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>	<i>Выполнен ие учебных норматив ов</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>
Тема 4.1	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7</i>				
Тема 4.2	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК4</i>				
Тема 4.3	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, , 3 1, 32, ОК 3, ОК</i>				
Тема 4.4.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК</i>				
Тема 4.5.	<i>Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК-6, ОК 9</i>	Выполнение учебных нормативов .			<i>У1, 3 1, 32, ОК 2, ОК4, ОК7</i>
Раздел 6. Мини-футбол.	Тестирование (учебные нормативы)	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>		<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>	<i>Выполнен ие учебных норматив ов</i>	<i>У1, 3 1, 32, ОК 2-9</i>

Тема 6.1.	Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа	У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК 7				
Тема 6.2.	Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа	У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК4				
Тема 6.3	Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа	У1, , 3 1, 32, ОК 3, ОК				
Тема 6.4.	Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа	У1, 3 1, 32, ОК 3,				
Тема 6.5.	Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа	У1, 3 1, 32, ОК 3, ОК-6, ОК 9	Выполнение учебных нормативов .			

Требования для студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или освобожденным

1. Уметь определить уровень физической подготовки по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренняя и производственной гимнастики
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического труда.
5. Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
7. повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (ходьба, бег, лыжная подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную физическую нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы факторы её регуляции.
11. уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 метров;
 - бег: юноши – 3 км;

Практические задания для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1. Спортивные события в г. Новосибирске за неделю (ведение дневника)
2. Спортивные события в России за неделю (ведение дневника)
3. Спортивные события в Европе за неделю (ведение дневника)
4. Спортивные события в Море за неделю (ведение дневника)
5. Выполнение судейской практики. Изучение правил соревнований, выполнение практических навыков в своей учебной группе.
6. Спортивный информатор в группе.
7. Спортивный корреспондент в учебной группе, колледже и других спортивных мероприятиях.
8. Выпуск фото газет о спортивных мероприятиях в учебном заведении.
9. Отслеживание результатов значимых спортивных мероприятий (Олимпиады, ЧМ) -ведение таблиц результатов, медальный зачёт.

10. Творческие задания – проекты (индивидуальные, групповые).
Исследования по выбранной теме.
11. Составление положений и соревнований проводимых в колледже.
12. Ведение книги «Спортивные достижения
13. Создание электронной книги «Спортивных достижений».

Вопросы для самостоятельной теоретической подготовки студентов

1. Дать определение понятиям «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения России.
2. Влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на организм человека.
3. Характеристика физического воспитания, его цель и задачи. Дать определение физическим упражнениям.
4. Какие виды программы входят в легкую атлетику.
5. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения. Составление комплексов упражнений.
6. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
7. Назвать способы прыжков в высоту и длину в легкой атлетике.
8. Профилактика травм, оказание первой помощи при травмах, полученных при занятиях физической культурой.
9. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений.
10. История Олимпийских игр. Современное Олимпийское движение.
11. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
12. Личная и общественная гигиена при занятиях физическими упражнениями, спортом.
13. Физические способности человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
15. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
16. Лечебная физическая культура (составление комплексов ЛФК).

Примерные темы творческих работ студентов

1. Физическая культура как учебная дисциплина.
2. Физиологические основы физической культуры и спорта.
3. Здоровый образ жизни.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Физические способности человека.
6. Основы физической и спортивной подготовки.
7. Олимпийские игры.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (основные правила построения).
12. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
13. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре.
14. Роль биоритмов в жизни человека.
15. Средства восстановления после физических нагрузок.
16. Закаливание организма.
17. Массаж, самомассаж.
18. Бани как восстанавливающие процедуры.
19. Физическая культура и труд. Виды производственной физической культуры.
20. Тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений. Понятия «предстартовое состояние», «мертвая точка», «второе дыхание», утомление и переутомление.
21. Развитие физического качества – сила.
22. Развитие физического качества – выносливость.
23. Развитие физического качества – скорость.
24. Развитие физического качества – гибкость.
25. Врачебный контроль. Занятия в специальной, подготовительной и основной медицинских группах.
26. Подготовка и проведения туристических походов.
27. Оказание первой медицинской помощи при занятиях физическими упражнениями.
28. Личная и общественная гигиена.
29. Формирование правильной осанки. Упражнения для формирования осанки.
30. Занятия в специальных медицинских группах. Лечебная физкультура.
31. Меры безопасности при проведении уроков физической культуры, тренировочных занятий, самостоятельных занятий).

Контрольные испытания для учащихся по предмету

Раздел программы	пол	1 КУРС(15-16л)			2 КУРС(16-17л)			3 КУРС(18-20л)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров	Ю	14,6	14,4	14,2	14,6	14,3	13,8	14,0	13,8	13,5
	Д	18,6	18.0	17.6	18.0	17.6	16.3	16,0	15,8	15,4
1000 метров	Ю	4.00	3.50	3.30	4.00	3.40	3.25	3.50	3.20	3.15
500 метров	Д	2.40	2.25	2.00	2.25	2.00	1.55	2.00	1.55	1.48

Подтягивание на перекладине	Ю	4	6	10	8	10	13	9	10	14
Подтягивание на низкой перекладине	Д	9	11	18	11	13	19	10	15	20
Рывок гири 16кг.	Ю	10	20	30	15	25	35	20	30	40
Поднимание и опускание туловища	М	30	36	47	30	40	50	35	45	55
	Д	25	30	40	20	30	40	25	35	45
Сгибание, разгибание рук в упоре	Ю	15	25	35	25	35	40	30	40	50
	Д	7	9	15	9	10	16	10	14	17
Прыжок с места	Ю	175	185	200	200	210	230	215	230	240
	Д	150	155	175	160	170	185	170	180	195
Наклон вперед	Ю	Косание пальцами	Косание пальцами	Косание пальцами	6	8	13	6	7	13
	Д	Косание пальцами	Косание пальцами	Косание пальцами	7	9	16	8	11	16
СКАКАЛКА (за 1 мин.)		100	120	140	100	120	140	100	120	140

БАСКЕТБОЛ

учебные нормативы для учащихся

Требования к учащимся		«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 метра (за 30 сек.)	Ю	20	25	30
	Д	15	20	25
Штрафной бросок (количество попаданий из 5)	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Броски из под щита после ведения (из 10).	Ю	4	5	6
	Д	3	4	5

ВОЛЕЙБОЛ

учебные нормативы

задание	Год обучения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	1	1	2	3	1	2	3

Верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5)	2	2	3	4	2	3	4
	3	3	4	5	3	4	5
Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) стоя в круге диаметром 2м (кол-во раз)	1	6	8	10	4	6	8
	2	8	10	12	5	7	9
	3	10	12	14	5	8	10
Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки с передачи из зоны «3» (из 5 попыток.)	3	3	4	5	3	4	5

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские способн- ости	Контрольн- ое упражнени- е (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	Коорди- национ- ные	Челночный бег 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	Скорост- но- 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	Выносл- ивость	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	Гибкост- ь	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	Силовы- е	Подтягиван- ие: на высокой перекладин- е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин- е из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

Технические требования к выполнению упражнений

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Ступни упираются в пол без опоры. Расстояние между ступнями не более, чем ширина ступни.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов за 4 минуты, фиксируемых счётом преподавателя

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью сигнальной платформы, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировать его не менее сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению
- нарушение техники выполнения
- нарушение прямой линии, «плечи-туловище-ноги»
- отсутствие фиксации
- превышение угла разведения локтей
- поочерёдное разгибание рук

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые (допускается разведение ног но не более, чем ширина ступни).

Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в исходное положение до полного выпрямления рук и зафиксировать не менее сек.

Упражнение выполняется в течении 4 минут. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом преподавателя

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований исходного положения (не правильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и коленных ноги, перекрещенные ноги)
- подбородок ниже уровня перекладины
- нет фиксации в нижнем положении
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами или туловищем
- поочерёдное сгибание рук

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двух ног. Допускаются махи руками. Измерение производится до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Время выполнения каждой попытки не более 1 минуты.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания
- отталкивание с предварительного подскока
- поочерёдное отталкивание ногами
- уход с места приземления назад по направлению прыжка

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лёжа на спине, руки за голову «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни удерживаются самостоятельно.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями колен с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касаний локтями колен
- отсутствие касаний лопатками пола
- размыкание пальцев из «замка» («замок» должен быть на затылке, а не на шее и не на макушке)
- изменение прямого угла согнутых ног

5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы;

Для обучающихся

- Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для учреждений НПО и СПО. М.: Издательский центр «Академия». 2015.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.
- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2009.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2017.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 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, 2018.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2011.