

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА
ПРИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»**

УТВЕРЖДЕНО

«___» _____ 20__ г.

_____ МЦХШ при РАХ

_____/_____/

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОД.01.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

рекомендуется для специальности

54.02.05 «Живопись (станковая живопись)»

Москва

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине включен в учебно-методическую документацию по дисциплине для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программе среднего профессионального образования на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 54.02.05 «Живопись (станковая живопись)»

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол заседания № ____ от _____

Разработчик:

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине пересмотрен и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии для исполнения

в _____ учебном году.
Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора _____

в _____ учебном году.
Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора _____

в _____ учебном году.
Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора _____

в _____ учебном году.
Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора _____

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся при освоении учебной дисциплины «Физическая культура» и включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Комплект КОС разработан в соответствии с программами подготовки специалистов среднего звена специальности 54.02.05 «Живопись (станковая живопись)» и программой учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2. Результаты изучения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Умения		Знания	
У1	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;	З1	о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
У2	выполнять гимнастические упражнения (комбинации), допустимые технические действия спортивных игр;	З2	требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
У3	выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	З3	основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
У4	осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической		

	нагрузки;		
У5	соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;		
У6	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включая занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;		

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 10. Использовать в деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности.

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы контроля

Основными формами контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины являются:

<i>Форма проведения текущего контроля успеваемости</i>	<i>Форма проведения промежуточной аттестации</i>
<p>Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование</p> <p>Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод</p>	зачет (4 семестр)

2.2. Критерии оценки успешности освоения учебной дисциплины

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками, уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Знания			
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
Техника владения двигательными умениями и навыками			
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определиться исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив			
Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность			
обучающийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовать место занятий; • подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; • контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> • организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; • допускает незначительные ошибки в подборе средств; • контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности обучающихся

Для этого один раз в четверть/семестр замеряется уровень физической подготовленности обучающихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м,с
Координационные	Челночный бег 3x10 м,с
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 1000 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол.раз Подъем туловища (девочки) за 30 сек кол.раз

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти/семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка выставляется как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу обучающегося

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

Обучающиеся II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми обучающимися. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной группы.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются преподаватели физкультуры на основном уроке для всего класса/группы.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Критерии оценивания обучающегося СМГ

Оценка «5»	<ol style="list-style-type: none">1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Оценка «4»	<ol style="list-style-type: none">1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание

	<p>посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p>
Оценка «3»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры. 4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. 5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Оценка «2»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. 3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры. 4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. 5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

2.3. План проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по результатам освоения программы

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Перечень заданий и форма проведения	Формируемые компетенции	Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (Объекты оценивания)
Раздел 1. Знания о физической культуре	опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование	ОК 6, ОК 10	31, У1
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование выполнение упражнений		32, 33, У1, У2, У4, У5, У6
Раздел 3. Физическое совершенствование	наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод, игры		33, У2, У3, У5, У6
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			31, 32, 33, У1, У2, У3, У4, У5, У6
3.2. Атлетическая и аэробная гимнастика			
3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
Промежуточная аттестация	зачет (тест)		31, 32, 33, У1, У2, У3, У4, У5, У6

3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
3.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация

Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1. Физическая культура как социальное явление	опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование	Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.
1.2. Организации физической культуры		Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.
1.3. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека		Сообщение по истории и развитию популярных систем оздоровительной физической культуры (по выбору)
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности		
Тема 3 Физкультурно-оздоровительные мероприятия	наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод	Контроль текущего состояния организма с помощью проб, характеристика способов применения и критериев оценивания. способы организации и проведения измерительных процедур
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	наблюдение, вызов из строя для показа,	Выполнение комплекса упражнений оздоровительной гимнастики
3.2. Атлетическая и аэробная гимнастика	выполнение упражнений и комбинированный метод	Выполнение комплекса физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность		Модуль «Спортивные игры» Техники игровых действий Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
3.4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность		Модуль «Плавательная подготовка» Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.
Промежуточная аттестация	зачет	Оценка выставляется как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу обучающегося

3.2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	
2.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно-силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования

Юноши

Девушки

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5,	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо	5	5	6	5	5	6

выполнить для
получения знака
отличия Комплекса

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Образовательная деятельность по предмету "Физическая культура"	45 мин 3 дня в неделю	135
3.	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4.	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. – М. : Юрайт, 2015. – 425 с. - ISBN 9785991653459 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/aleksandr-urevich-bliznevskiy/fizicheskaya-kultura-uchebnik-i-praktikum-dlya-spo-12094749/>. - Загл. с экрана, яз. рус.

2. Физическая культура [Текст] : учебник / [Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 176 с. – ISBN 978-5-7695-8908-9

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10–11 классы. Базовый уровень [Электронный ресурс] : учебник / Г. И. Погадаев. - Электрон. дан. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 273 с. - ISBN 978-5-358-11291-9 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/grigoriy-pogadaev/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-8337607/>. - Загл. с экрана, яз. рус.

