

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
СОО.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы  
Квалификация: специалист по компьютерным системам  
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение)  
Форма обучения: очная  
Образовательный стандарт (ФГОС) N 362 от 25.05.2022

Автор (ы)-составитель(и): Сагитов К.Я.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета  
ДГПУ (протокол №3 от «28» апреля 2023г.

Председатель УМС д.ф.н. профессор  
Дибиров И.А.

подпись

дата

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
|--|--|
| <b>1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>  |  |
| <b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.....</b>             |  |
| <b>3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ и ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b> |  |
| 3.1. Формы и методы оценивания.....  |  |
| 3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля.....                                 |  |
| 3.3. Критерии оценивания .....   |  |
| 3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации.....                          |  |
| 3.5. Ключи к тестам.....   |  |
| 3.6. Критерии оценивания   |  |
| <b>4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>  |  |

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022 г. № 362 и в соответствии с рабочей программой дисциплины СОО 01.09 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, которые позволяют оценить уровень достижения, запланированных результатов обучения по учебной дисциплине.

**Текущий контроль** успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися материалом учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов, обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

**Промежуточная аттестация** по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: зачет в 1 семестре и во 2 семестре.

Зачет проводится непосредственно после завершения освоения дисциплины, в сроки, установленные календарным учебным графиком, на последнем занятии.

Вопросы и задания к зачету составляются на основе рабочей программы дисциплины и должны соответствовать проверяемым результатам обучения и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СОО 01.09 Физическая культура** направлен на формирование общих и профессиональных компетенций.

Освоение учебной дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными компетенциями:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

**Общие компетенции:**

| Код компетенции | Формулировка компетенции   | Знания, умения  |
|-----------------|--|---|
| ОК 01           | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>• анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>• определять этапы решения задачи;</li> <li>• выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>• составить план действия;</li> <li>• определить необходимые ресурсы;</li> <li>• владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>• реализовать составленный план;</li> <li>• оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul> |

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       |  | <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>• основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>• алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>• методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>• структуру плана для решения задач;</li> <li>• порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul> |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>• взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>  |
|       |  | <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>• основы проектной деятельности</li> </ul>  |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>  |
|       |  | <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul>   |

## СОО 01.09 Физическая культура

| №                                       | Наименование темы  | ПК, ОК                 | Текущий контроль успеваемости     | Промежуточная аттестация |  |
|---|--|------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|
| 1                                       | 2  | 3                      | 4                                 | 6                        |  |
| <b>Содержание учебного материала ..</b> |  |                        |                                   |                          |  |
| 1.                                      | Современное состояние физической культуры и спорта   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | Устный опрос,<br>тестирование     | Зачет                    |  |
| 2.                                      | Здоровье и здоровый образ жизни  |                        |                                   |                          |  |
| 3.                                      | Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  |                        |                                   |                          |  |
| 4.                                      | Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья   |                        |                                   |                          |  |
| 5.                                      | Физическая культура в режиме трудового дня учителя начальных классов   |                        |                                   |                          |  |
| 6.                                      | Профессионально-прикладная физическая подготовка учителя начальных классов   |                        |                                   |                          |  |
| <b>Содержание учебного материала ..</b> |  |                        |                                   |                          |  |
| 1.                                      | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | Устный опрос,<br>тестирование     |                          |  |
| 2.                                      | Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  |                        |                                   |                          |  |
| 3.                                      | Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности учителя начальных классов   |                        |                                   |                          |  |
| 4.                                      | Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач   |                        |                                   |                          |  |
| 5.                                      | Профессионально-прикладная физическая подготовка учителя начальных классов   |                        |                                   |                          |  |
| <b>Практические работы</b>              |  |                        |                                   |                          |  |
| 1.                                      | Практическая работа № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения в работе учителя начальных классов.   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | Выполнение<br>практической работы |                          |  |
| 2.                                      | Практическая работа № 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.   |                        |                                   |                          |  |
| 3.                                      | Практическая работа №3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |                        |                                   |                          |  |
| 4.                                      | Практическая работа №4. . Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   |                        |                                   |                          |  |
| 5.                                      | Практическая работа №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                           |                        |                                   |                          |  |

|   |   |                        |                                   |  |
|---|---|------------------------|-----------------------------------|--|
| 6.                                      | Практическая работа №6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  |                        |                                   |  |
| 7.                                      | Практическая работа №7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания  |                        |                                   |  |
| 8.                                      | Практическая работа №8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)   |                        |                                   |  |
| <b>Самостоятельная работа</b>           |   |                        |                                   |  |
| <b>Содержание учебного материала ..</b> |   |                        |                                   |  |
| 1.                                      | Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | Устный опрос                      |  |
| 2.                                      | Основная гимнастика   |                        |                                   |  |
| 3.                                      | Гимнастика с элементами акробатики  |                        |                                   |  |
| 4.                                      | Атлетическая гимнастика   |                        |                                   |  |
| 5.                                      | Футбол  |                        |                                   |  |
| 6.                                      | Баскетбол   |                        |                                   |  |
| 7.                                      | Волейбол  |                        |                                   |  |
| 8.                                      | Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (Русская лапта)   |                        |                                   |  |
| 9.                                      | Легкая атлетика (практические занятия с 30-40)  |                        |                                   |  |
| 10                                      | Лыжная подготовка   |                        |                                   |  |
| <b>Практические работы</b>              |   |                        |                                   |  |
| 1.                                      | Практическая работа № 9. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | Выполнение<br>практической работы |  |
| 2.                                      | Практическая работа № 10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. |                        |                                   |  |
| 3.                                      | Практическая работа № 11. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие на одной ноге «ласточка». Освоение и совершенствование акробатической комбинации  |                        |                                   |  |
| 4.                                      | Практическая работа № 12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног  |                        |                                   |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
|    | с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с отягощением на выбор (гантели, гимнастические скамейки, резиновый эспандер, медицинбол)  |  |  |  |
| 5. | Практическая работа № 13. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).  |  |  |  |
| 6. | Практическая работа №14-15. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  |  |  |
| 7. | Практическая работа №16-17. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |  |  |  |
| 8. | Практическая работа №18. Техника безопасности на занятиях Русской лаптой. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических качеств средствами игры.   |  |  |  |
| 9. | Практическая работа №19-20. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики  |  |  |  |
| 10 | Практическая работа №21-22. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника поворотов, ходов (бесшажный, двухшажный, коньком, одношажный). Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и поворотов Совершенствование техники торможения «плугом» и упором. Совершенствование преодоления дистанции на лыжах 3 км – девушки, 5 км – юноши по ровной поверхности  |  |  |  |

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Формы текущего контроля по дисциплине:

- устный и письменный опрос;
- выполнение и защита практических работ;
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за семестр (полугодие).

Основной формой промежуточной аттестации является:

- зачет.

#### 3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

| Группа труда | Рабочее положение | Рабочие движения | Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс | Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы | Профессиональные заболевания |
|--------------|-------------------|------------------|--|--|------------------------------|
|              |                   |                  |  |  |                              |

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 1.5)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

#### Критерии оценивая профессиограммы

| Оценка «5»  | Оценка «4»  | Оценка «3»   | Оценка «2»  |
|---|---|--|---|
| Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее | Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное | Даны ответы на более половины (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное. | Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое. |

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).

2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

#### Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать

эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

| №<br>п/п | Описание упражнения            | Дозировка | Графическое изображение (схематично) | Организационно - методические указания |
|----------|--------------------------------|-----------|--------------------------------------|--|
| 1.       |                                |           |                                      |  |
| 2.       | И.п.- о.с<br>1-<br>2<br>3<br>4 | 3-4 раза  |                                      | Спина прямая, руки в локтях не сгибать |

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.5).

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

### Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки

(9-10 упражнений)

| N<br>п/п | Описание упражнения            | Дозировка | Графическое изображение (схематично) | Организационно - методические указания |
|----------|--------------------------------|-----------|--------------------------------------|--|
| 3.       | И.п.- о.с<br>1-<br>2<br>3<br>4 | 3-4 раза  |                                      | Спина прямая, руки в локтях не сгибать |
| 4.       |                                |           |                                      |  |

### Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»                                     |
|---|--|--|--|
| соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания. | соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания. | соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний. | Полное несоответствие поставленным требованиям |

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.2 «Здоровье и здоровый образ жизни».

### Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

### Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

### Практические работы/Лабораторные работы

Практическая работа № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения в работе учителя начальных классов.

Практическая работа № 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Практическая работа №3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Практическая работа №4. . Применение методов самоконтроля и оценка умственной и

физической работоспособности.

Практическая работа №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Практическая работа №6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Практическая работа №7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.

Практическая работа №8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).

Практическая работа № 9. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.

Практическая работа № 10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.

Практическая работа № 11. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие на одной ноге «ласточка». Освоение и совершенствование акробатической комбинации.

Практическая работа № 12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с отягощением на выбор (гантели, гимнастические скамейки, резиновый эспандер, медицинбол).

Практическая работа № 13. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).

Практическая работа №14-15. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Практическая работа №16-17. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Практическая работа №18. Техника безопасности на занятиях Русской лаптой. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических качеств средствами игры.

Практическая работа №19-20. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой  
Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  
Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  
Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Практическая работа №21-22. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  
Техника поворотов, ходов (бесшажный, двухшажный, коньком, одношажный).  
Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и поворотов Совершенствование техники торможения «плугом» и упором. Совершенствование преодоления дистанции на лыжах 3 км – девушки, 5 км – юноши по ровной поверхности.

### **3.3. Критерии оценивания**

#### **Критерии оценки для тестирования:**

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

#### **Критерии оценивания практической/лабораторной работы:**

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, все этапы работы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов, соблюдает требования правил техники безопасности, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, правильно выполняет анализ погрешностей.

Оценка «4» ставится, если выполнены все требования к оценке «5», но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной ее части позволяет получить правильный результат и вывод, или если в ходе проведения опыта и измерения были допущены ошибки

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью, или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов, или если опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

#### **Критерии оценки результатов выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы**

Работа выполнена полностью, демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполнены все задания, сделаны выводы.

Оценка «5» - «отлично» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует затруднения с комплексным выполнением работы; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполняет задания при подсказке преподавателя; затрудняется в формулировке выводов.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется, если работа не выполнена или

выполнена неправильно; дана неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретическое обоснование выполнения заданий.

### 3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**Инструкция:** Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов.

##### Вариант 1

1. Культура здоровья и безопасного образа жизни - это

---

2. Здоровье определяется как состояние...
  - а. Отсутствия болезней или физических дефектов.
  - б. Полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней.
  - в. Нормального функционирования органов и систем организма.
3. К современным системам укрепления здоровья можно отнести...
  - а. Исключительно медикаментозные методы лечения.
  - б. Системы закаливания, дыхательные упражнения, методы релаксации и правильного питания.
  - в. Только занятия спортом профессионального уровня.
4. При самостоятельных занятиях оздоровительной физкультурой важно проводить самоконтроль, который включает в себя...
  - а. Только измерение пульса до и после тренировки.
  - б. Оценку общего самочувствия, измерение пульса, артериального давления, наблюдение за сном и аппетитом.
  - в. Только наблюдение за изменением веса тела.
5. Включение физической культуры в режим трудового дня способствует...
  - а. Исключительно снижению утомляемости и повышению производительности труда.
  - б. Улучшению самочувствия, снижению утомляемости, повышению работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний.
  - в. Только увеличению времени, проводимого на рабочем месте.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена на...
  - а. Достижение высоких спортивных результатов в выбранном виде спорта.
  - б. Развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности.
  - в. Простое выполнение физических упражнений для поддержания общего тонуса организма.
7. При подборе упражнений для утренней гигиенической гимнастики рекомендуется учитывать...
  - а. Только наличие свободного времени.
  - б. Возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовленности и характер предстоящей трудовой деятельности.
  - в. Только модные тенденции в фитнесе.
8. Самостоятельные занятия по подготовке к сдаче норм ГТО (если таковые есть или были) предполагают...
  - а. Выполнение упражнений без учета индивидуальных особенностей.
  - б. Разработку индивидуального плана тренировок, учет уровня физической подготовленности и постепенное увеличение нагрузок.
  - в. Простое копирование упражнений, выполняемых профессиональными спортсменами.
9. Для оценки умственной работоспособности можно использовать...
  - а. Только измерение пульса и артериального давления.
  - б. Тесты на внимание, память, скорость мышления, а также субъективные ощущения (самочувствие, настроение).

- в. Только наблюдение за внешним видом.
- 10.** Комплексы упражнений при решении профессионально-ориентированных задач должны учитывать...
- а. Только общие рекомендации по физической активности.
- б. Специфику профессиональной деятельности, основные нагрузки на определенные группы мышц и системы организма.
- в. Только личные предпочтения и любимые упражнения.
- 11.** Атлетическая гимнастика преимущественно направлена на развитие...
- а. Выносливости и гибкости.
- б. Силы и формирование мышечной массы.
- в. Быстроты и ловкости.
- 12.** Бадминтон способствует развитию...
- а. Исключительно силы и выносливости.
- б. Быстроты реакции, ловкости, координации движений и выносливости.
- в. Только меткости и глазомера.
- 13.** Акробатика включает в себя...
- а. Только выполнение кувырков и переворотов.
- б. Разнообразные упражнения на ловкость, координацию, баланс и гибкость.
- в. Только упражнения на растяжку.
- 14.** Футбол способствует развитию...
- а. Исключительно силы и выносливости.
- б. Командного духа, выносливости, скорости, ловкости и координации движений.
- в. Только умения хорошо бить по мячу.
- 15.** Основная гимнастика, как обязательный вид, предназначена для...
- а. Достижения высоких спортивных результатов в гимнастике.
- б. Всестороннего физического развития, формирования правильной осанки и улучшения координации движений.
- в. Простого выполнения отдельных гимнастических упражнений.
- 16.** Самбо является...
- а. Только видом спорта, направленным на физическое развитие.
- б. Системой самообороны, видом спортивного единоборства, средством физического и нравственного воспитания.
- в. Исключительно средством самозащиты.
- 17.** При занятиях аэробикой важно учитывать...
- а. Только музыкальное сопровождение.
- б. Интенсивность упражнений, частоту сердечных сокращений и правильную технику выполнения движений.
- в. Только количество повторений упражнений.
- 18.** Спортивные игры, отражающие национальные особенности, способствуют...
- а. Только физическому развитию.
- б. Сохранению и популяризации культурного наследия, развитию патриотизма и укреплению межнациональных отношений.
- в. Только формированию спортивного мастерства.
- 19.** Волейбол требует от игроков...
- а. Только умения хорошо подавать мяч.
- б. Высокой прыгучести, ловкости, координации, быстроты реакции и командного взаимодействия.
- в. Только умения блокировать удары соперника.
- 20.** Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

|  |                          |
|--|--------------------------|
| А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования | 1.Йога                   |
| Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 2.Дыхательная гимнастика |

|  |                |
|--|----------------|
| В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии  | 3.Стрейтчинг   |
| Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц  | 4.Аквааэробика |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 5.Воркаут      |

## 21. Теннис способствует...

- а. Исключительно развитию силы и выносливости.
- б. Развитию быстроты реакции, координации, ловкости, тактического мышления и выносливости.
- в. Только развитию меткости и глазомера.

## Вариант 2

1. Здоровый образ жизни – это \_\_\_\_\_
2. В современных условиях физическая культура и спорт призваны...
  - а. Преимущественно развлекать и отвлекать от повседневных забот.
  - б. Способствовать формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и повышению работоспособности.
  - в. Исключительно готовить спортсменов высокого класса.
3. Здоровый образ жизни включает в себя...
  - а. Только выполнение физических упражнений и соблюдение диеты.
  - б. Соблюдение режима дня, рациональное питание, достаточную двигательную активность, отказ от вредных привычек и позитивное мышление.
  - в. Только посещение спортивного зала и участие в соревнованиях.
4. К технологиям укрепления и сохранения здоровья относят...
  - а. Исключительно хирургическое вмешательство.
  - б. Массаж, физиотерапию, психотерапию и методы саморегуляции.
  - в. Только прием витаминов и минеральных добавок.
5. Самоконтроль при занятиях физкультурой позволяет...
  - а. Избежать переутомления и травм, подобрать оптимальную нагрузку и оценить эффективность тренировок.
  - б. Просто следить за модой в спорте.
  - в. Не обращать внимания на сигналы организма.
6. Производственная гимнастика в течение рабочего дня направлена на...
  - а. Исключительно повышение физической силы.
  - б. Снижение утомления, улучшение кровообращения, повышение концентрации внимания и профилактику профессиональных заболеваний.
  - в. Только развлечение сотрудников.
7. Задачами ППФП являются...
  - а. Развитие преимущественно тех физических качеств и навыков, которые необходимы для успешного выполнения профессиональных обязанностей.
  - б. Достижение гармоничного физического развития без учета профессиональной специфики.
  - в. Простое поддержание общего тонуса организма.
8. При составлении комплексов упражнений рекомендуется...
  - а. Выполнять только те упражнения, которые нравятся.
  - б. Чередовать упражнения на разные группы мышц, соблюдать правильную технику выполнения и постепенно увеличивать нагрузку.
  - в. Просто копировать упражнения из интернета без учета их воздействия на организм.
9. Подготовка к сдаче норм ГТО способствует...
  - а. Только увеличению физической силы.

- б. Развитию основных физических качеств, формированию привычки к регулярным занятиям спортом и укреплению здоровья.
- в. Простому получению значка отличия.
- 10.** Основными показателями умственной и физической работоспособности являются...
- а. Только физическая сила и выносливость.
- б. Внимание, память, скорость мышления, координация движений, а также субъективные ощущения (самочувствие, настроение).
- в. Только скорость выполнения упражнений.
- 11.** Профессионально-ориентированные комплексы упражнений используются для...
- а. Исключительно развлечения и отдыха.
- б. Компенсации негативного воздействия профессиональных факторов на организм и повышения профессиональной работоспособности.
- в. Простого выполнения физических упражнений.
- 12.** Основная цель занятий Самбо заключается в...
- а. Достижении высоких спортивных результатов и победе над соперником любой ценой.
- б. Развитии физической силы, выносливости, ловкости, координации, самодисциплины и уверенности в себе, а также в формировании навыков самообороны.
- в. Простом изучении приемов борьбы.
- 13.** Волейбол как вид спорта способствует...
- а. Исключительно развитию силы и выносливости.
- б. Развитию командного взаимодействия, ловкости, координации, быстроты реакции и стратегического мышления.
- в. Только умению хорошо подавать и принимать мяч.
- 14.** Основная гимнастика на уроках физкультуры способствует...
- а. Исключительно подготовке к выполнению сложных акробатических элементов.
- б. Формированию правильной осанки, развитию координации и гибкости, а также улучшению общего физического состояния.
- в. Только изучению отдельных гимнастических упражнений.
- 15.** Аэробика представляет собой...
- а. Исключительно танцевальные движения под музыку.
- б. Комплекс ритмичных упражнений под музыку, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие выносливости и улучшение общего тонуса организма.
- в. Простое выполнение упражнений на растяжку под музыку.
- 16.** Основная задача занятий футболом состоит в...
- а. Достижении высоких спортивных результатов и победе в соревнованиях любой ценой.
- б. Развитии командного взаимодействия, выносливости, ловкости, координации и быстроты реакции, а также в формировании здорового образа жизни.
- в. Простом умении хорошо бить по мячу и забивать голы.
- 17.** Бадминтон помогает...
- а. Развивать только физическую силу.
- б. Улучшить реакцию, координацию движений и гибкость.
- в. Просто уметь отбивать волан.
- 18.** Атлетическая гимнастика в первую очередь ориентирована на...
- а. Только на увеличение мышечной массы.
- б. Укрепление мышц, формирование красивого телосложения и развитие силы.
- в. Только на развитие гибкости и выносливости.
- 19.** Теннис помогает...
- а. Развивать только меткость и глазомер.
- б. Улучшить быстроту реакции, координацию, стратегическое мышление и выносливость.
- в. Просто уметь подавать и принимать мяч.
- 20.** Основная цель занятий акробатикой состоит в...

- а. Только в достижении высоких спортивных результатов.
- б. Развитии ловкости, координации, гибкости, смелости и уверенности в себе.
- в. Просто в выполнении кувырков и переворотов.

## 21. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

|   |                              |              |
|---|------------------------------|--------------|
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах  | 1. Антистрессовая гимнастика | пластическая |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни | 2. Суставная гимнастика      |              |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.                        | 3. Калланетика               |              |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения                                | 4. Кроссфит                  |              |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки   | 5. Аквааэробика              |              |

### Упражнения к зачету с оценкой

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

#### Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

##### Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

##### Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

##### Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

##### Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.

6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.

7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

### **Задание «Общеразвивающие упражнения»**

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.

2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

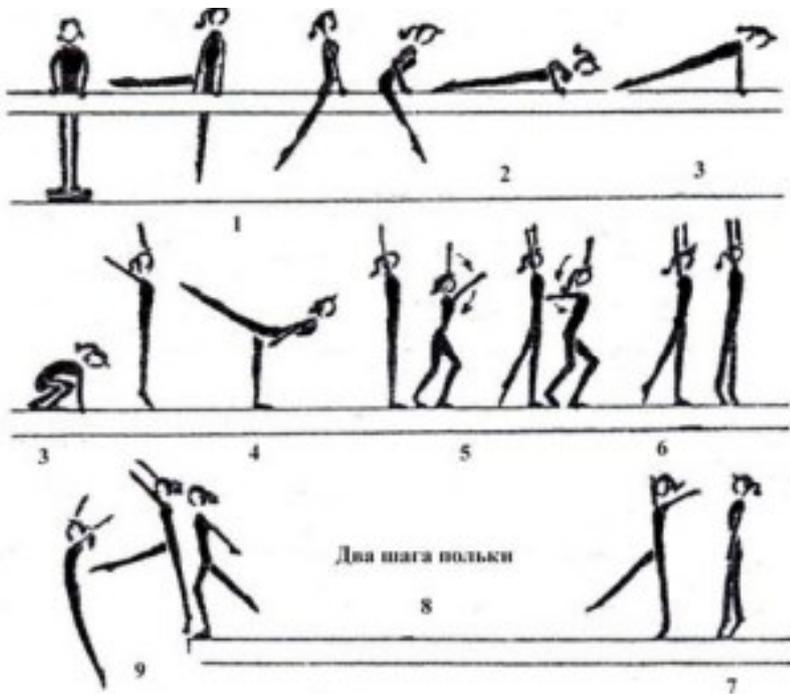
### **Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике**

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

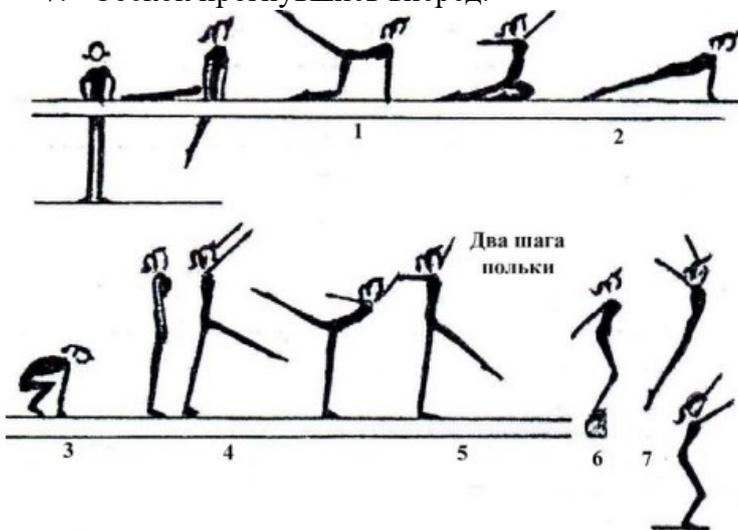
Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседа и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком друго прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг польки с правой и шаг польки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.



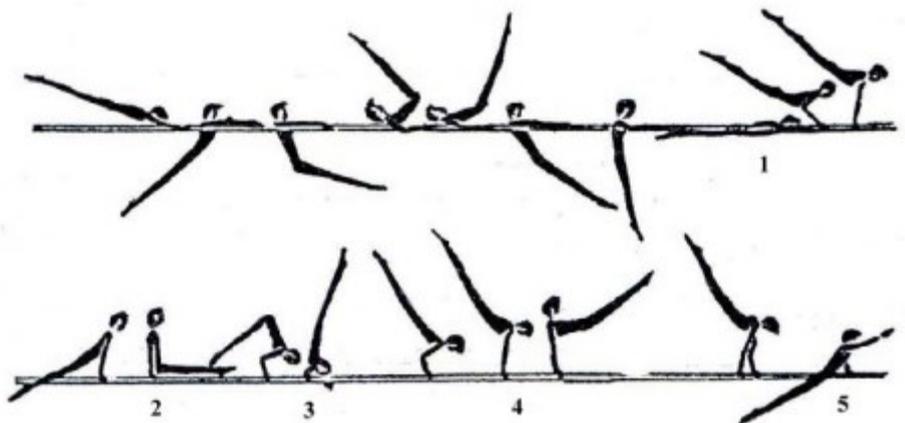
1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.

5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

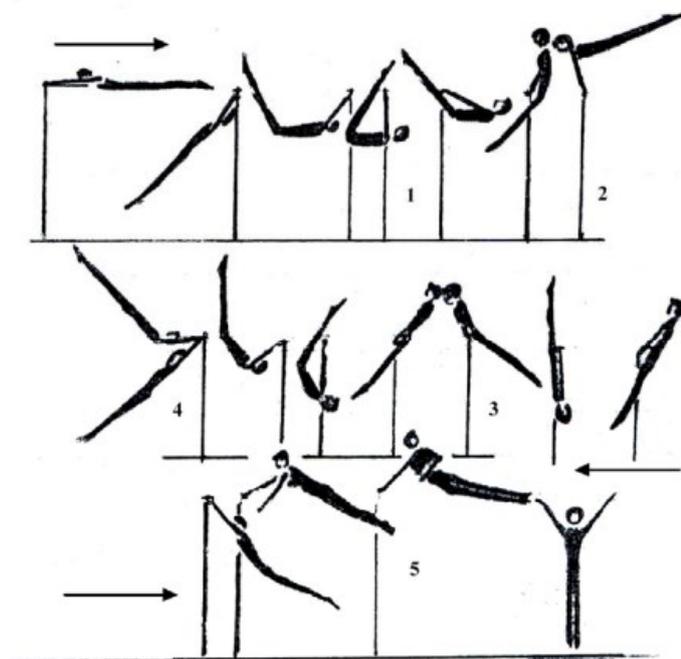
*Примечание.* Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



## 2. Перекладина (юноши)

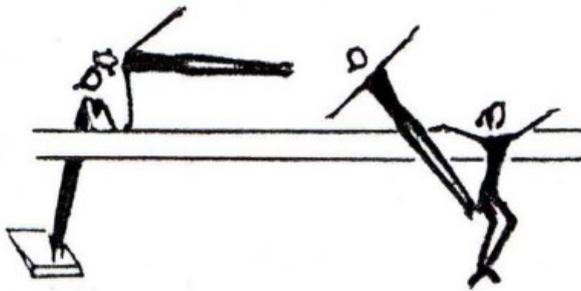
Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



## 3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



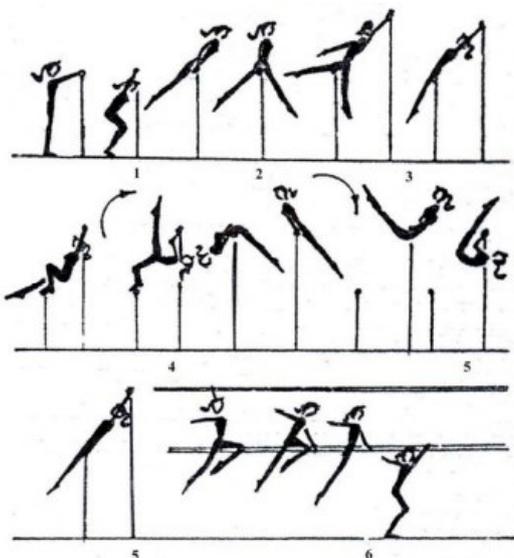
#### 4. Опорный прыжок (юноши)



#### 5. Брусья разной высоты (девушки)

##### Комбинация №1

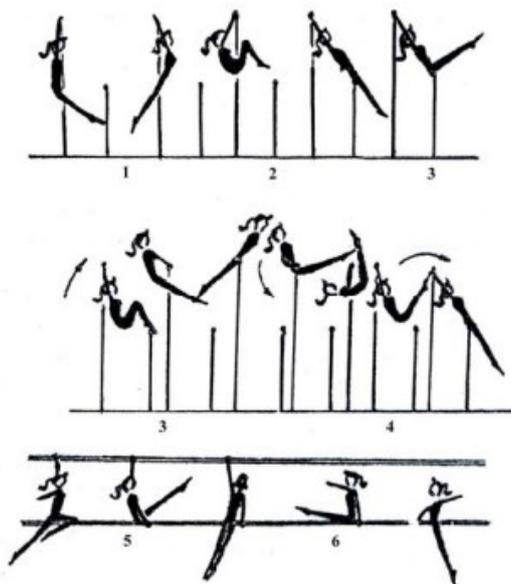
1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



##### Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3 раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж

3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. *Примечание.* В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



### Тема 2.7 (3) Акробатика

#### Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

#### Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

#### Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).

2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

## Тема 2.7 (4). Аэробика

### Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

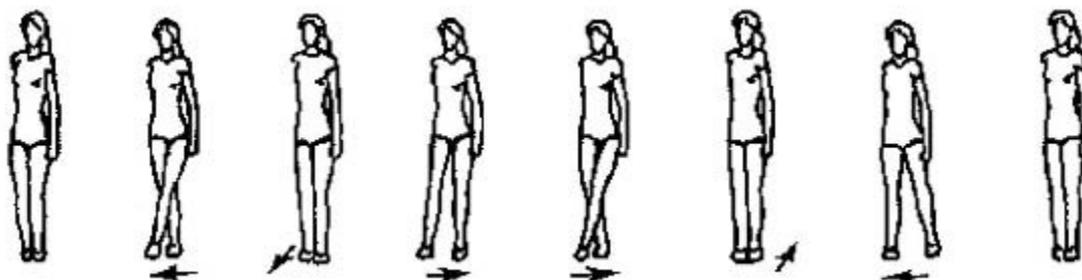
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.



Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

## Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

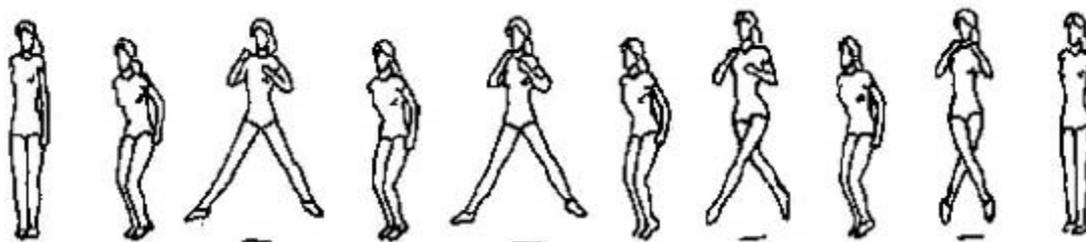
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

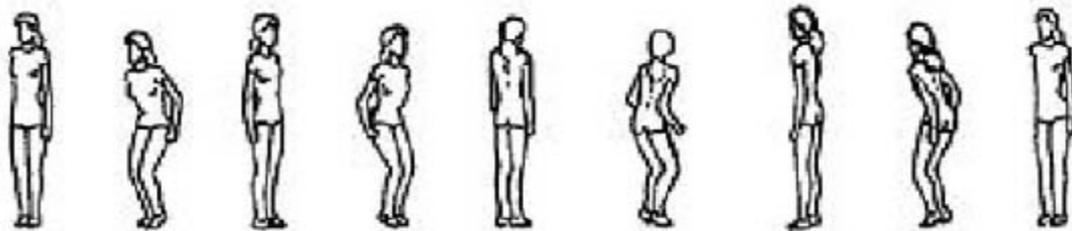
## Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на  $360^{\circ}$ , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на  $360^{\circ}$ . При выполнении скрестного поворота на  $180^{\circ}$  шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на  $360^{\circ}$  шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на  $360^{\circ}$  приставляется опорная нога.



Контрольное упражнение. «Повороты прыжками» . Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на  $360^{\circ}$  (каждый поворот на  $90^{\circ}$ ), затем влево.

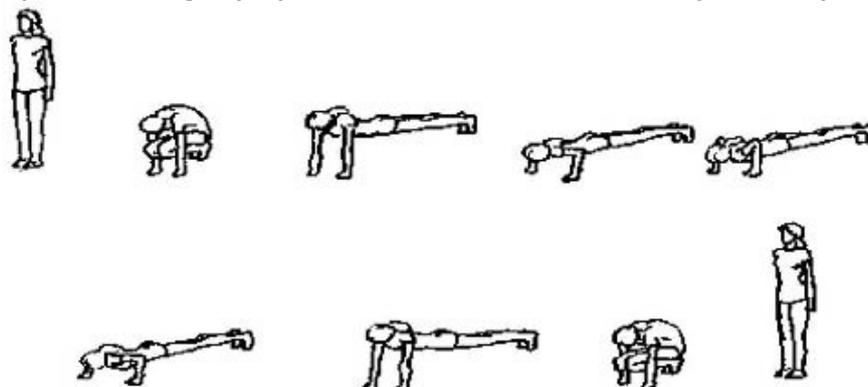


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

#### Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

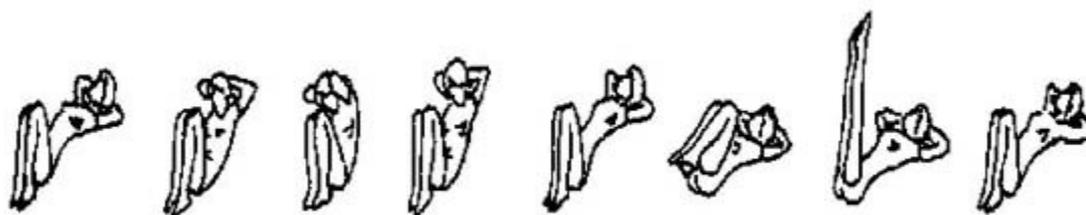
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

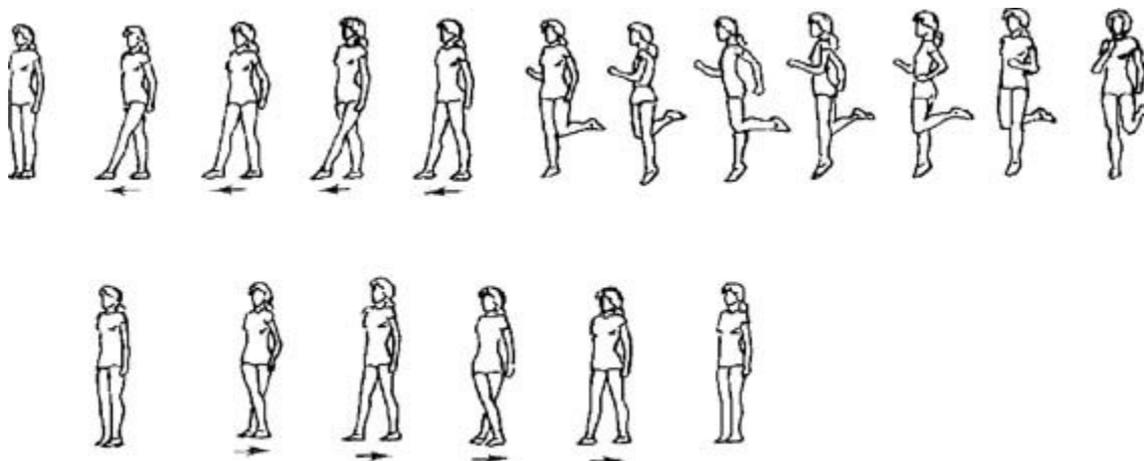


Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

#### Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90° в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180°; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

## Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

### Перечень контрольных упражнений

| №п<br>п | Контрольное<br>упражнение               | Дозировка               | ОМУ   |
|---------|---|-------------------------|---|
| 1.      | Жим гантелей лёжа на полу               | 3 подхода по 20-30 раз  | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.    |
| 2.      | Разведение гантелей в стороны           | 3 подхода по 10 раз     | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг. |
| 3.      | Разведение гантелей в стороны в наклоне | 3 подхода по 10 раз     | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг. |
| 4.      | Подъём гантелей на бицепс стоя          | 3 похода по 10 - 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.   |

## Тема 2.8 (1). Футбол

### Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

## Тема 2.8 (2) Баскетбол

### Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,

- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

### Тема 2.8 (3) Волейбол

#### Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

### Тема 2.8 (4) Бадминтон

#### Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;
- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

### Тема 2.8 (5) Теннис

#### Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

### Тема 2.9 Лёгкая атлетика

#### Перечень контрольных нормативов:

| №    | Нормативы                           | юноши |       |       | девушки |       |       |
|------|-------------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|      |                                     | «5»   | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1.   | Бег 60 м. (сек.)                    | 8,4   | 8,8   | 9,2   | 9,7     | 10,0  | 10,5  |
| 2.   | Бег 100м. (сек.)                    | 14,0  | 14,5  | 15,0  | 16,0    | 17,0  | 17,5  |
| 3.   | Бег 200 м. (сек.)                   | 30    | 32    | 35    | 36      | 38    | 41    |
| 4.   | Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)     | 13.30 | 14.30 | 15.30 | 10.00   | 11.00 | 12.00 |
| 5.   | Кросс 500 м. (мин. сек.)            | 1.30  | 1.35  | 1.45  | 1.45    | 1.50  | 2.00  |
| 6.   | Кросс 1000 м. (мин. сек.)           | 3.36  | 3.50  | 4.00  | 4.23    | 4.40  | 4.30  |
| 7.   | Шестиминутный бег (М.)              | 1500  | 1450  | 1350  | 1250    | 1200  | 1100  |
| 8.   | Челночный бег 4х9 м. (сек.)         | 9,2   | 9,8   | 10,4  | 10,4    | 11,0  | 11,6  |
| 9.   | Прыжок в длину с места (см.)        | 230   | 215   | 210   | 185     | 175   | 165   |
| 10.. | Прыжок в длину с разбега (см)       | 440   | 410   | 380   | 380     | 350   | 320   |
| 11.  | Прыжок в высоту с разбега (см.)     | 135   | 130   | 120   | 115     | 110   | 100   |
| 12   | Тройной прыжок с места (см.)        | 680   | 650   | 630   | 540     | 520   | 480   |
| 13   | Прыжки со скакалкой (раз в 1минуту) | 140   | 125   | 110   | 150     | 135   | 120   |
| 14   | Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.) | 38    | 32    | 26    | 22      | 19    | 16    |
| 15   | Челночный бег 10 х10м.(сек)         | 27    | 28    | 30    |         |       |       |

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

| № п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы |         |
|---|--|-----------|---------|
|   |  | Юноши     | Девушки |
| 1.  | Бег на 30 м (с)  | 4,9       | 5,7     |
|   | или бег на 60 м (с)  | 8,8       | 10,5    |
|   | или бег на 100 м (с)   | 14,6      | 17,6    |
| 2.  | Бег на 2000 м (мин, с)   | -         | 12.00   |
|   | или бег на 3000 м (мин, с)   | 15.00     | -       |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)   | 9         | -       |
|   | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | -         | 11      |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15        | -       |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)  | 27        | 9       |
| 4.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)   | +6        | +7      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |           |         |
| 5.  | Челночный бег 3х10 м (с)   | 7,9       | 8,9     |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 375       | 285     |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 195       | 160     |
| 7.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)   | 36        | 33      |
| 8.  | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)   | 27        | -       |
|   | весом 500 г (м)  | -         | 13      |
| 9.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -         | 20.00   |
|   | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 27.30     | -       |
|   | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | -         | 19.00   |
|   | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | 26.30     | -       |
| 10.   | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.15      | 1.28    |
| 11.   | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15        | 15      |
|   | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»  | 18        | 18      |
| 12.   | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20     | 15-20   |
| 13.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)   | 10        | 10      |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 13        | 13      |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  | 7         | 7       |

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
 оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;  
 оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

### 3.5.Ключи к тестам

| Вариант№1 |  | Вариант№2 |   |
|-----------|--|-----------|---|
| 1.        | часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни. | 1.        | образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья |
| 2.        | б  | 2.        | б   |
| 3.        | б  | 3.        | б   |
| 4.        | б  | 4.        | а   |
| 5.        | б  | 5.        | б   |
| 6.        | б  | 6.        | а   |
| 7.        | б  | 7.        | б   |
| 8.        | б  | 8.        | б   |
| 9.        | б  | 9.        | б   |
| 10.       | б  | 10.       | б   |
| 11.       | б  | 11.       | б   |
| 12.       | б  | 12.       | б   |
| 13.       | б  | 13.       | б   |
| 14.       | а  | 14.       | б   |
| 15.       | б  | 15.       | б   |
| 16.       | б  | 16.       | б   |
| 17.       | а  | 17.       | б   |
| 18.       | б  | 18.       | б   |
| 19.       | б  | 19.       | б   |
| 20.       | 54231  | 20.       | б   |
| 21.       | б  | 21.       | 23154   |

### 3.6. Критерии оценивания

#### Критерии оценки экзамена/зачета с оценкой

Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся

в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившего самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### **Критерии оценки для тестирования:**

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### СОО 01.09 Физическая культура

###### Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений /А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

###### Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикичрукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб., и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов
14. Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
15. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.