



УТВЕРЖДЕНО:

Ученым советом Института сервисных
технологий

Протокол № 24 от «16» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

по специальности: *11.02.17 Разработка электронных устройств и систем*

Квалификация: *техник*

год начала подготовки: 2025

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Дрозджин А.И.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Голубцов А.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 2

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины**
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3 Методические указания по проведению практических занятий**
- 4 Фонд оценочных средств дисциплины**
- 5 Условия реализации программы дисциплины**
- 6 Информационное обеспечение реализации программы**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК
ОК 4., ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	171
в т. ч.:	
практические занятия	171*
Промежуточная аттестация в форме зачета и диф. зачета	2*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»
наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности		30/30	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	30	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	30	
	Практическое занятие № 1 Выполнение построений перестроений, выполнение различных видов ходьбы.	10	
	Практическое занятие № 2 Выполнение беговых и прыжковых упражнений	10	
	Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами, подвижные игры различной интенсивности	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		38/38	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	8	ОК 04



Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 7. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		20/20	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 15. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 16. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 17. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	



Раздел 4. Баскетбол		24/24	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 22. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 23. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	



правилам			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 24. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		21/21	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 26. Отработка строевых приёмов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 27. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 28. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 29. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	



	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	15	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	15	
	Практическое занятие № 30. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие № 31. Контроль комбинации по акробатике	4	
	Практическое занятие № 32. Контроль комбинации на бревне, брусьях	4	
	Практическое занятие № 33. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		26/26	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 35. Отработка подач	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 36. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 37. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 10

	Практическое занятие № 38. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 39. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12/12	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 40. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6	
	Практическое занятие № 41. Формирование профессионально значимых физических качеств	6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		2*	
Всего		171	



3. Методические указания по проведению практических занятий

В соответствии с учебным планом в тематическом планировании приводится распределение часов по темам практических занятий.

Практические занятия – форма учебного занятия, на котором педагог организует детальное рассмотрение студентами отдельных теоретических положений учебной дисциплины и формирует умения и навыки их практического применения путем выполнения соответствия поставленных задач

Практические занятия реализуются в форме: семинара (беседа, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, групповой опрос, взаимопрос, комбинированный опрос, круглый стол), практической работы (упражнение, задание, эссе).

3.1. Тематика и содержание практических занятий/лабораторных работ/ семинаров

Раздел 1. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Содержание: Практическое занятие № 1 Выполнение построений перестроений, выполнение различных видов ходьбы.

Содержание: Практическое занятие № 2 Выполнение беговых и прыжковых упражнений

Содержание: Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами, подвижные игры различной интенсивности

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Содержание: Практическое занятие № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега

Содержание: Практическое занятие № 5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут

Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Содержание: Практическое занятие № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП

Тема 2.4.Эстафетный бег 4x100.Челночный бег



Содержание: Практическое занятие № 7. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега

Тема 2.5.Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Содержание: Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1.Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Содержание: Практическое занятие № 9. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Тема 3.2.Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Тема 3.3.Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Тема 3.4.Верхняя прямая подача. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Тема 3.5.Тактика игры в защите и нападении

Содержание: Практическое занятие № 13. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча

Тема 3.6.Основы методики судейства

Содержание: Практическое занятие № 14. Отработка навыков судейства в волейболе

Тема 3.7.Контроль выполнения тестов по волейболу

Содержание: Практическое занятие № 15. Выполнение передачи мяча в парах
Содержание: Практическое занятие № 16. Игра по упрощённым правилам волейбола

Содержание: Практическое занятие № 17. Игра по правилам

Раздел 4. Баскетбол



Тема 4.1.Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Тема 4.2.Передачи мяча. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Тема 4.4.Техника штрафных бросков. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног

Тема 4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Содержание: Практическое занятие № 22. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Содержание: Практическое занятие № 23. Игра по правилам

Тема 4.6.Практика судейства в баскетболе

Содержание: Практическое занятие 24. Практика в судействе соревнований по баскетболу

Содержание: Практическое занятие 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1.Строевые приемы

Содержание: Практическое занятие № 26. Отработка строевых приёмов

Тема 5.2.Техника акробатических упражнений

Содержание: Практическое занятие № 27. Отработка техники акробатических упражнений

Тема 5.3.Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт



Содержание: Практическое занятие № 28. Разучивание и выполнение упражнений с гирями

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП

Содержание: Практическое занятие № 29. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)

Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Практическое занятие № 30. Выполнение комплекса ОРУ

Содержание: Практическое занятие № 31. Контроль комбинации по акробатике

Содержание: Практическое занятие № 32. Контроль комбинации на бревне, брусьях

Содержание: Практическое занятие № 33. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Содержание: Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики

Тема 6.2. Поддачи

Содержание: Практическое занятие № 35. Отработка подач

Тема 6.3. Нападающий удар

Содержание: Практическое занятие № 36. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Практическое занятие № 37. Игра по упрощённым правилам.

Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Практическое занятие № 38. Контроль техники подач, ударов справа, слева

Содержание: Практическое занятие № 39. Контроль техники игры: одиночные, парные игры

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Содержание: Практическое занятие № 40. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий

Содержание: Практическое занятие № 41. Формирование профессионально значимых физических качеств

4. Фонд оценочных средств дисциплины

4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
3	зачет
4	зачет
5	зачет
6	Дифференцированный зачет

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

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<i>Для текущего контроля:</i> оценка работы на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельной работы, устный опрос, тестирование <i>Для промежуточной аттестации:</i> диф.зачет
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	<i>Для текущего контроля:</i> оценка работы на практических занятиях, оценка

- основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	выполнения самостоятельной работы, устный опрос, тестирование <i>Для промежуточной аттестации: диф.зачет</i>
--	--	--

Формируемые компетенции:

Код формируемой компетенции	Наименование компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<i>Для текущего контроля:</i> оценка работы на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельной работы, устный опрос, тестирование <i>Для промежуточной аттестации: диф.зачет</i>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов

Контроль знаний обучающихся включает:

Текущий контроль в форме практических занятий, самостоятельных работ, устного опроса, тестирования

Промежуточную аттестацию в форме зачета и дифференцированного зачета

Проверяемые компетенции

Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности – ОК 08.

Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде - ОК
04

4.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля для студентов специальной медицинской группы здоровья.

Типовые задания закрытого типа (текущий контроль)

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140—160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

г) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;



в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 – 85 ударов в минуту;
- г) 50 – 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

Задание № 4

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.



27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;



- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;



г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Типовые задания открытого типа (текущий контроль)

Задание 1. Физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза

Задание 2. Какие физические способности существуют

Сила, скорость, координация, выносливость, гибкость

Задание 3. Пять олимпийских колец символизируют?

Задание 4. Основатель отечественной системы физического образования



Задание 5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

Задание 6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры

Задание 7. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

Задание 8. Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:

Задание 9. Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются

Задание 10. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:

Задание 11. Играть важную роль в свертывании крови

Задание 12. Потеря, какого количества крови опасна для жизни человека

Задание 13. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое

Задание 14. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет

Задание 15. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно

Задание 16. Этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:

Задание 17. Потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности, называется:

Задание 18. Гипокинезия это

Задание 19. Установите соответствие:

Метациты	Играют важную роль в свертывании крови
Лейкоциты	Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
Тромбоциты	Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека
Эритроциты	

Задание 20. Установите соответствие:

Гипокинезия	недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма
Резистентность	Физическая детренированность
Гипоксия	Недостаточность движений
Гиподинамия	

Задание 21. Установите соответствие:

Гипоталамус	переизбыток витаминов
Авитаминоз	недостаток нескольких витаминов
Гипервитаминоз	недостаток того или иного витамина
Гиповитаминоз	

Задание 22. Вставить пропущенное слово: Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является «повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность

Задание 23. Спорт (в широком понимании) - это:



Задание 24. Какие органические вещества в организме человека не могут накапливаться и образовываться из других веществ

Задание 25. Болезнь 21 века, с точки зрения физической культуры

Задание 26. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

Задание 27. В каком году была обнародована идея возрождения Олимпийских игр

Задание 28. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры

Задание 29. В каком году было принято решение провести первые Олимпийские игры современности

Задание 30. Напишите Девиз Олимпийских игр

Задание 31. В каком году проводились Олимпийские игры в России

Задание 32. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?

Задание 33. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

Задание 34. Какова длительность одной партии в волейбол?

Задание 35. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

Задание 36. Недостаток кислорода в крови называется:

Задание 37. Королева спорта"- это:

Задание 38. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Оценка	Форма контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
«5»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи.	ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком: ответ самостоятельный.
«4»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания	ответ полный и правильный на основании изученных



		изученного материала, четкость и грамотность речи.	теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию учителя.
«3»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи.	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
«2»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи.	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах учителя.

Критерии оценивания тестов

Оценка	Форма контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
«5»	тестовое задание	правильность ответа	86-100% правильных ответов на вопросы
«4»	тестовое задание	правильность ответа	71-85% правильных ответов на вопросы
«3»	тестовое задание	правильность ответа	51-70% правильных



			ответов на вопросы
«2»	тестовое задание	правильность ответа	0-50% правильных ответов на вопросы

ценка	Форма контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
«5»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	задание выполнено полностью и правильно; сделаны правильные выводы.
«4»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	задание выполнено правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.
«3»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	задание выполнено правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка
«2»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	допущены две (и более) существенные ошибки в ходе задания, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя.

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовки для студентов основной медицинской группы здоровья.

№ п/ п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения	15	9–12	5	20	12–14	7



		стоя, см						
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.3.2 Типовые задания (промежуточная аттестация)



№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
15	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
17	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
18	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
19	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
20	Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
21	Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
22	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
23	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
24	Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
25	Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
26	Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

«Спортивный зал», «Открытый стадион широкого профиля».
оснащенные оборудованием:

Оборудование Спортивного зала: Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Оборудование открытого стадиона широкого профиля:

Элементы полосы препятствий «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации оснащен печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, для использования в образовательном процессе.

6.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. — М.: КноРус, 2024 Режим доступа <https://book.ru/book/951547>

6.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2024. <https://book.ru/book/951559>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа» 2021г.

6.3. Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»
2. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/> Доступ свободный



3. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html> Доступ свободный
4. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия Режим доступа: <http://sportwiki.to> Доступ свободный
5. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> Доступ свободный
6. Российский олимпийский комитет Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> Доступ свободный
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа: <http://www.gto.ru> Доступ свободный
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> Доступ свободный