

**Приложение 4 Фонд оценочных средств учебных дисциплин
к ОПОП по специальности
08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования
и систем газоснабжения**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОБП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Регистрационный №21МЭГ/06ФОС

Фонд оценочных средств учебного предмета Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 05.02.2018 №68, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Академия промышленных технологий» (СПб ГБПОУ «АПТ»)

Разработчики:

Е.В. Харитоновна, В.А. Антонова, Е.А. Голубева - преподаватели СПб ГБПОУ «АПТ»

Фонд оценочных средств рассмотрен учебной цикловой комиссией военно-спортивных дисциплин.

Фонд оценочных средств соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель УЦК А.В. Хорьков

Фонд оценочных средств одобрен на заседании Педагогического совета и рекомендован к использованию в учебном процессе.

Протокол №1 от 31.08.2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	9
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета Физическая культура.

Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Нормативными основаниями проведения оценочной процедуры по учебному предмету Физическая культура являются Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности среднего профессионального образования 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 05.02.2018 №68, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413

Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий, оценивание результатов обучения студентов по учебному предмету осуществляется по регламенту текущего контроля или промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации работы студентов.

Итоговая аттестация проходит форме **зачета** в конце 1 семестра и дифференциального зачета в конце 2 семестра.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и итоговой аттестации.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОБП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Освоение содержания учебного предмета Русский язык обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

- воспитание уважения к русскому (родному) языку, который сохраняет и отражает культурные и нравственные ценности, накопленные народом на протяжении веков, осознание связи языка и истории, культуры русского и других народов;

- понимание роли родного языка как основы успешной социализации личности;

- осознание эстетической ценности, потребности сохранить чистоту русского языка как явления национальной культуры;

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру;
- совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к культурам других народов;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.);

метапредметных:

- владение всеми видами речевой деятельности: аудированием, чтением (пониманием), говорением, письмом;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; использование приобретенных знаний и умений для анализа языковых явлений на межпредметном уровне;
- применение навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе речевого общения, образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач в процессе изучения русского языка;
- умение понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;

- умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;
- умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

предметным:

- 1) сформированность понятий о нормах русского, родного (нерусского) литературного языка и применение знаний о них в речевой практике;
- 2) владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью;
- 3) владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации; владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;
- 4) сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского, родного (нерусского) языка;
- 5) владение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики;
- 6) осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания;
- 7) сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>-знать О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p> <p>- уметь 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО; 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений.</p>

<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	--

3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Семестр	Тема	Зачет/Дифференцированный зачет
1	Легкая атлетика	Бег 30 метров
		Бег 60 метров
		Бег 100 метров
		Кросс 500 метров
		Кросс 1000 метров
		Кросс 2000 метров
		Прыжок с места
		Тройной прыжок
		12 минутный бег
		Челночный бег
		Теоретический тест
	ОФП	подтягивание
		Складки на перекладине
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
		КСУ
	Баскетбол	Тесты по броскам
Передача двух мячей в парах		
Комплексные тесты		
Правила игры и судейство		
2	ОФП	подтягивание
		Складки на перекладине
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
		КСУ
	Волейбол	Набивание мяча над собой
		Набивания мяча в парах
		Набивание мяча в тройках
		Подача мяча
		Правила игры и судейство
	Футбол	Набивание мяча
		Набивание мяча в парах
		Набивание мяча в четверках
		Удары по воротам
		Комплексные тесты
		Правила игры и судейство
	Гандбол	Передачи мяча
		Удары по воротам
		Комплексные тесты
		Правила игры и судейство
	Настольный теннис	Соревнования в группе
	Гимнастика	Комплекс на гибкость

		Проведение ОРУ
	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции
		Кросс 500 метров
		Кросс 1000 метров
		Кросс 2000 метров

Теоретические задания представляют собой тематику рефератов, кроссвордов, тестов и презентаций.

Тема: 1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

- Краткая характеристика функциональных систем организма
- Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
- Возрастные особенности развития
- Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
- Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, адаптация, «мертвая точка», второе дыхание.)

Основные понятия:

- Организм человека, функциональные системы саморегуляции, самосовершенствования, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.

Тема: 2. Основы здорового образа жизни.

- Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
- Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
- Критерий эффективности здорового образа жизни.

Основные понятия:

- Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.

Тема: 3. Физические способности человека и их развитие.

- Физиологическом и биохимическом природа проявления физических способностей.
- Биологические факторы, обуславливающие их развитие.
- Взаимосвязь и взаимодействие между физическими качествами при их комплексном развитии.
- Возможная степень развития каждого из них.
- Возрастные особенности развития.
- Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

Тема: 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные положения:
Работоспособность, усталость, утомление.
Корригирующая гимнастика.
Функциональное состояние организма.
Стандарты, индексы, формулы.
Психоэмоциональное состояние.
Релаксация.

Тема: 5. Основы физической и спортивной подготовки

Основные положения:
-Общая и специальная физическая подготовка.
-Спортивная тренировка.
-Тренированность.
-Спортивная форма.
-Двигательные умения и навыки.
-Учебно-тренировочные занятия.
-Объем и интенсивность занятий.
-Разминка и вработывание.
-Методы тренировки.

Тема: 6. Основные физические качества и методы их развития.

Основные положения:
Развитие физических качеств.
-ловкость
-гибкость
-сила
-выносливость
-быстрота
-координация

Тема: 7. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Основные положения:
-Профилактика
-Реабилитация
-Стрессовые состояния
-Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

Тема: 8. Лечебная физкультура

-Основные понятия:
-Анатомия мышц:
-ЛФК
-ЛФК при
 нарушении осанки
 плоскостопии

нарушении зрения
остеохондрозах
травмах

Тема: 9. Оздоровительные методики.

Основные положения:

- Организм – как единое целое
- Закаливание
- Правильное питание
- Здоровый образ жизни
- Принципы оздоровительной методики по... (любой автор на выбор)

Тема: 10. Легкая атлетика

- История возникновения данного вида спорта:
- Классификация легкой атлетики.
- Судейство.
- Техника любого из видов легкой атлетики.
- Выдающиеся спортсмены последних 5 лет.

Тема: 11. Зимние виды спорта.

- Лыжные гонки
 - Лыжное двоеборье
 - Биатлон
 - Хоккей
 - Прыжки с трамплина
 - Горные лыжи
- (История возникновения данного вида спорта; техника; правила соревнований; судейство; выдающиеся спортсмены 5 лет.)

Тема: 12. Спортивные игры

- баскетбол
 - волейбол
 - футбол
 - гандбол
 - настольный теннис
 - большой теннис
 - бадминтон
- (История возникновения данного вида спорта, правила игры, техника и тактика, судейство, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

Тема: 13

- Гиревой спорт
- Тяжелая атлетика
- Атлетизм

(История возникновения данного вида спорта, правила и судейство соревнований, методы тренировки используемые в данном виде спорта, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

Тема: 14. Гимнастика

-Спортивная гимнастика

-Художественная гимнастика

-Шейпинг, Аэробика, Фитнес

(История возникновения данного вида спорта, правила и судейство соревнований, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

Тема: 15. Плавание

-Спортивное плавание

-Синхронное плавание

-Прыжки в воду

-Водное поло

(История возникновения данного вида спорта, техника, правила и судейство соревнований, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

Тема 16. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

4. Здоровый образ жизни и его составляющие.

5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

6. Основные требования к организации здорового образа жизни.

7. Критерии эффективности здорового образа жизни.

8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.

5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).

6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.

7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 20. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 21.

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере педагогической деятельности).
4. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
5. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов по ОФП, гимнастики, легкой атлетике, спортивным играм (см. Приложение 1).

Задания проектного характера представляют собой разработку программы по развитию индивидуальных физических качеств и двигательных умений (см. Приложение 2)

Критерии оценки успешности освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При **оценке знаний** студентов по дисциплине «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Основная группа здоровья и подготовительная* группа здоровья.

1 семестр.

Посещаемость – 5 баллов

ОФП** – 1 балл

Баскетбол **– 1 балл

Гандбол**– 1 балл

Легкая атлетика** – 1 балл

Теория*** – 1 балл

2 семестр.

Посещаемость – 5 баллов

ОФП** – 1 балл

Волейбол**– 1 балл

Футбол**– 1 балл

Настольный теннис** – 1 балл

Легкая атлетика **– 1 балл

*Зачет по видам спорта без учета времени

**В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

*****Тестирование**

Посещаемость – 100-90% -5 баллов

80-70% -3 балла

60-50% -2 балла

«5» - 9-10 баллов

«4» - 7-8 баллов

«3» - 5-6 баллов

«2» - 3-4 балла

Студенты, освобожденные от занятий физической культуры

Реферат – 1 балл

Презентация – 1 балл

Тест (Приложение 3) – 1 балл

Кроссворд – 1 балл

Помощь в проведении и подготовке соревнований, творческая работа – 1-5 баллов

«5» - 5 баллов

«4» - 4 балла

«3» - 3 балла

«2» - 2 балла

4.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники:

Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [Физическая культура: учебник и практикум для СПО](#) - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с.

Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО 2-е изд. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с.

Германов Г.М. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 258 с.

Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 264 с.

Дополнительные источники:

Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. -113 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosssport.ru>

3.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

5.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

6.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)