

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТРУБЧЕВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Утверждаю

директор

\_\_\_\_\_ А.А.Ляпкин

« 30 » мая 2023 г.

АКТУАЛИЗИРОВАН:

30.08.2024 г.

**КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ОД.10 ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ 15.02.14 ОСНАЩЕНИЕ СРЕДСТВАМИ  
АВТОМАТИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И  
ПРОИЗВОДСТВ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Рассмотрен и одобрен на заседании ц/к  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 10

от «29» мая 2023 г.

Председатель ц/к \_\_\_\_\_ Зятков В.И.

2024 г.

Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине ОУДБ.06 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки России от 17 мая 2012 г. № 413), Федеральных государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.02.14. Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям ) утвержденного приказом Минобрнауки Рооссии от 09.12.2016 № 1582 (с изменениями и дополнениями), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (протокол №3 от 21.07.2015г., регистрационный № рецензии 378 от 23.07.2015г.).  
рабочей программы «Физическая культура».

Организация разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Трубчевский политехнический техникум»

Разработчик: руководитель физвоспитания: Мартынов А.И.

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **1.1 Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура по специальности 15.02.14. Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

КОС включают контрольные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### **2. Результатом освоения учебной дисциплины являются:**

**личностные:** Л8 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Л9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Л10 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

Л16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Л20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л23 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

Л26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**метапредметные:** Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**предметные:** 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:**

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 поддержание необходимого уровня физической подготовленности
ПК 2.2	Осуществлять монтаж и наладку модели элементов систем автоматизации на основе разработанной технической документации
ПК 3.4	Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом

ПК 3.5	Контролировать качество работ по монтажу, наладке и техническому обслуживанию систем и средств автоматизации, выполняемых подчиненным персоналом и соблюдение норм охраны труда и бережливого производства
ПК 4.1	Контролировать текущие параметры и фактические показатели работы систем автоматизации в соответствии с требованиями нормативно-технической документации для выявления возможных отклонений
ПК4.2	Осуществлять диагностику причин возможных неисправностей и отказов систем для выбора методов и способов их устранения
ПК 4.3	Организовывать работы по устранению неполадок, отказов оборудования и ремонту систем в рамках своей компетенции
ПК 5.2	Выполнять монтаж контрольно-измерительных приборов средней сложности и средств автоматики
ПК 5.3	Выполнять ремонт, сборку, регулировку, юстировку контрольно-измерительных приборов средней сложности и средств автоматики.
ПК 6.1	Выполнять монтаж и установку панелей и щитов управления
ПК 6.2	Выполнять пуско-наладочные работы релейно-контактных схем
ПК 6.3	Выполнять монтаж и подключения контроллеров PLC

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР 3</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	<b>ЛР 13</b>
Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	<b>ЛР 14</b>
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством	<b>ЛР 21</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (при наличии)</b>	
Развивающийся в высококонкурентной среде: непрерывное образование как основа успешной самореализации	<b>ЛР 20</b>

### **3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины**

#### **3.1. Задания для проведения дифференцированного зачета**

**Форма дифференцированного зачета: тестирование**

**Условия выполнения задания**

1. Место выполнения задания – кабинет «Спортивный зал».
2. Максимальное время выполнения задания: 40 минут.

#### **Тестовые задания.**

##### **1. Отличительным признаком физической культуры является...**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

##### **2. Физическое воспитание представляет собой...**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;

- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) высокая и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

**4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу**

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

**5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**6. Для воспитания гибкости используются...**

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

**7. Координацию повышают с помощью методов...**

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;
- в) внушения;
- г) обучения.

**8. Выносливость человека не зависит от...**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**9. Осанкой называется...**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**10. Под закаливанием понимают...**

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

11. **Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...**

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

12. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

13. **Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

14. **Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:**

- а) ПООлимпиады в Париже (1900);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

15. **Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:**

- а) в 1920г.;
- б) 1922г.;
- в) 1924 г.;
- г) 1925г.

16. **Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:**

- а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;
- в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

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

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

18. **Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

- а) Мельбурн;
- б) Мехико;

- в) Москва;
- г) Монреаль.

19. **Термин «олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

20. **Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**Оценка выполнения тестовых заданий:**

От 0 до 4 баллов- оценка «2»(неудовлетворительно);

От 5 до 9 баллов- оценка «3» (удовлетворительно);

От 10 до 14 баллов – оценка «4» (хорошо);

От 15 до 20 баллов –оценка «5» (отлично).

### ОТВЕТЫ

№ п/п	Варианты ответов
1	Г
2	Б
3	Г
4	Б
5	Б
6	Б
7	Г
8	А
9	Б
10	А
11	В
12	А
13	Б
14	А
15	Г
16	Г
17	В
18	В
19	А
20	Г

**Итоговая аттестационная работа  
по физической культуре.**

<b>Номер задания</b>	<b>Вариант ответа</b>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

**Форма дифференцированного зачета: сдача контрольных нормативов согласно календарно-тематического планирования.**

**Требования к физической подготовленности учащихся**

**Контрольные нормативы.**

<b>1 курс</b>	<b>оценка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 100 м.	Ю. Д.	15,3 17,2	15,8 17,5	16,5 18,0
Бег 1000 м 500 м.	Ю. Д.	3,40 2,00	3,50 2,05	3,55 2,15
Бег 3000 м. 2000 м.	Ю. Д.	13,50 12,00	14,30 12,50	16,00 14,00
Прыжок в длину с разбега	Ю. Д.	4,30 3,75	4,00 3,40	3,80 3,10
Прыжок в высоту	Ю. Д.	1,20 1,10	1,15 1,05	1,10 1,00
Подтягивание	Ю. Д.	9 8	7 10	6 12
Подъем туловища за 1 мин.	Ю. Д.	40 30	35 22	30 18
Сгибание и разгибание рук в упоре	Ю. Д.	20 10	17 8	15 7
Прыжок с места в длину	Ю. Д.	215 165	210 145	205 140
Метание гранаты	Ю. Д.	29 20	25 16	23 14
Марш-бросок 6, 3 км.	Ю. Д.	32 23	36 25	38 27
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю.	12	10	8

**Форма дифференцированного зачета: самостоятельная работа по написанию доклада.**

**Темы докладов по физической культуре.**

1. Здоровье человека, его значимость и значимость для профессиональной деятельности.
2. Современное состояние здоровья молодёжи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Рациональное питание.

5. Режим в учебной и трудовой деятельности.
6. Организация занятий упражнениями различной направленности.
7. Коррекция фигуры.
8. Основные признаки утомления.
9. Врачебный контроль.
10. Самоконтроль. Его содержание.
11. Массаж и само массаж при физическом и умственном утомлении.
12. Лечебная физическая культура при вегето - сосудистой дистонии.
13. Лечебная физическая культура при гастрите.
14. Лечебная физическая культура при сколиозе.
15. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
16. Физические способности человека: сила.
17. Физические способности человека: выносливость.
18. Физические способности человека: быстрота, гибкость, ловкость.
19. Атлетическая гимнастика.
20. Ритмическая гимнастика.

### **Норма оценивания**

При оценивании физического упражнения главное внимание обращается на соответствие выполнения техники и результата требованиям государственного стандарта основного общего образования.

Каждое физическое упражнение выпускника оценивается отдельно по пятибалльной шкале. Общая оценка за практическую часть выводится из оценок за выполнение каждого физического упражнения и является их средним арифметическим.

### **Общая оценка за предмет «Физическая культура»**

выводится из оценок за выполнение теоретической и практической частей и является их средним арифметическим.

### **Используемая литература:**

Основные источники:

1. Борисова М.М, Губжоков З.Б. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования; 1-е издание. Издательство «Академия», 2024.-319 стр.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/Виленский М.Я., Горшков А.Г.- Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 214 с. — (Профессиональное образование). . — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/Виленский М.Я., Горшков А.Г.- Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Просвещение, 2024
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 03.05.2024).

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538875> (дата обращения: 03.05.2024).

8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 03.05.2024).

#### Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ), в ред. От 03.07.2016, с изм.. от 19.12.2016.

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2024.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2021.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2024.

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации