

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

«31» мая 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **УД.09 Адаптивная физическая культура**

код, специальность **21.02.15 Открытые горные работы**

курс(ы) I № групп(ы) 913

форма обучения очная



## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>        | <b>5</b>  |
| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>14</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **УД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа УД.09 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Программа разработана с учетом требований ФГОС СПО специальности 21.02.15 Открытые горные работы.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры обучающихся имеющих ограниченные возможности здоровья, с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ).

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

УД.09 Адаптивная физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области ФГОС СОО. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

### **1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:**

Содержание программы УД.09 Адаптивная физическая культура направлено на достижение **цели:**

– развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально–культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.4. Количество часов на освоение программы**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание УД.09 Адаптивная физическая культура направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО специальности 21.02.15 Открытые горные работы.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ПК 3.3. Обеспечивать мотивацию и стимулирование трудовой деятельности персонала.

| <p><b>Результаты освоения УД .09 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО</b></p>  | <p><b>Общие и профессиональные компетенции ФГОС СПО</b></p> |
|---|---|
| <p><b>Личностные и метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</li> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> <li>- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul> | <p>ОК 01, ПК 1.3</p>  |

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> | ОК 04, ПК 1.3               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br/>Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>  | ОК 08, ПК 1.3               |
| <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>                                 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |

|   |  |
|---|--|
| - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |  |
|---|--|

В результате изучения УД.09 Адаптивная физическая культура студент должен:

**Знать/понимать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                               | 72                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                    | 72                 |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение   | 2                  |
| практические занятия   | 70                 |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b> |                    |



### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УД.09 Адаптивная физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Коды компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|---|
| 1   | 2  | 3           |   |
| Раздел 1.   | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>   | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08   |
| <b>Основное содержание</b>  |  | 1           |   |
| <b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия, основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> | 1           | ОК 01, ОК 04, ОК 08   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                   |  | 1           |   |
| <b>Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p>  | 1           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.  |
| Раздел 2.   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   | 70          | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.  |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                   |  | 8           |   |

|   |  |   |                             |
|---|--|---|-----------------------------|
| <p><b>Тема 2.1.</b><br/><b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b></p>                                | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Практические занятия</i><br/>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.<br/>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</p>  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
| <p><b>Тема 2.2.</b><br/><b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b></p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Практические занятия</i><br/>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.<br/>4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО.</p>   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
| <p><b>Тема 2.3.</b><br/><b>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Практические занятия</i><br/>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br/>2. Освоение методики составления и проведения упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
| <p><b>Тема 2.4.</b><br/><b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b></p>   | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><i>Практические занятия</i><br/>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |

|                                      |   |    |                             |
|--------------------------------------|---|----|-----------------------------|
| <b>Основное содержание</b>           |   | 62 |                             |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |   | 62 |                             |
| <b>Тема 2.5.<br/>Легкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.<br>2. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).<br>5. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
| <b>Тема 2.6.<br/>Гимнастика</b>      |   | 14 |                             |
| <b>Основная гимнастика</b>           | <b>Содержание учебного материала</b><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника безопасности на занятиях гимнастики.<br>2. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, поворотов на месте, передвижений.<br>3. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания.<br>4. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.<br>4. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнения в равновесии, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки, лазанье и перелазание..   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
| <b>Акробатика</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><i>Практические занятия</i><br>1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие.<br>2. Совершенствование акробатических элементов.<br>3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.<br>4. Развитие физических способностей средствами акробатики.  | 6  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
|                                      | <b>Девушки</b><br>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую)   |    |                             |
|                                      | <b>Юноши</b><br>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)  |    |                             |

|                                  |  |                                       |    |                             |
|----------------------------------|--|---------------------------------------|----|-----------------------------|
|                                  | прыжок прогнувшись, И.П.   | полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |    |                             |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |                                       | 6  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
|                                  | <i>Практические занятия</i><br>1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.<br>2. Выполнение упражнений со свободными весами.<br>3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.   |                                       |    |                             |
| <b>Тема 2.7. Спортивные игры</b> |  |                                       |    |                             |
| <b>Баскетбол</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>   |                                       | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
|                                  | <i>Практические занятия</i><br>1. Освоение техники и выполнение приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.<br>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.<br>4. Развитие физических способностей средствами баскетбола.<br>5. Нормативы по технике игры.<br>6. Контрольные упражнения, игры и соревнования. |                                       |    |                             |
| <b>Волейбол</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>   |                                       | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
|                                  | <i>Практические занятия</i><br>1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.<br>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.<br>4. Развитие физических способностей средствами волейбола.<br>5. Нормативы по технике игры.<br>6. Контрольные упражнения игры и соревнования.  |                                       |    |                             |
| <b>Тема 2.8.</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>   |                                       | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК            |

|                                 |   |  |                   |
|---------------------------------|---|--|-------------------|
| <p><b>Лыжная подготовка</b></p> | <p><i>Практические занятия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение и совершенствование техники лыжных ходов (попеременный двушажный, одновременный одношажный и бесшажный).</li> <li>2. Освоение и совершенствование переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные.</li> <li>3. Преодоление подъемов, спусков.</li> <li>4. Освоение и совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>5. Освоение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</li> <li>6. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</li> <li>7. Подвижные игры на лыжах.</li> <li>8. Правила соревнований.</li> <li>9. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</li> <li>10. Первая помощь при травмах и обморожениях.</li> </ol> |  | <p>08, ПК 1.3</p> |
| <p><b>Всего:</b></p>            |   | <p><i>Максимальная нагрузка<br/>72ч.<br/>аудиторная - 72ч.</i></p> |                   |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы УД.09 Адаптивная физическая культура имеется спортивный и тренажёрный залы, лыжная база. Помещение кабинета оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири 16 кг, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, гантели;
- лыжный инвентарь.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 4.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.- 10-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022.- 271 с. : ил. – ISBN 978-5-09-077566-3.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- 3-е изд., испр.- Москва : КНОРУС, 2023.- 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. (Среднее профессиональное образование).

#### 4.2.2. Электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/2..>

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 210 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14815-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/497197>.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1>

#### **4.2.3. Дополнительные источники**

1. 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, 2023. – 125 с. (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-514196#page/2>.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

#### **4.2.4. Интернет-ресурсы**

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва, 2023. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://еип-фкис.рф/?ysclid=lj2urhgz3r429675091>.