

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПООУ АСПК

Д.Ф.Ахмерова

\_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины УД.09 Физическая культура  
код, профессия 43.01.09 Повар, кондитер  
курс(ы) I, II, № групп (ы) 33

форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями  
ФГОС СОО и ФГОС СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер

РАССМОТРЕНА

на заседании МК 15.01.05, 23.01.17,  
43.01.09, 21.01.15

Протокол № 8

от « 24 » мая 2023 г.

Председатель МК


 /Ю.И.Бурлаченко


СОГЛАСОВАНА

МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Раздаевых

Директор МБУС стадион

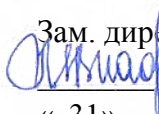
«Анжерский»

 А.В.Балусов

 2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР

 Н.В. Михеева

« 31 » мая 2023 г.

Разработчик: Музыро С.В., преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент:

Маркин К.А., преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 5
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр.7
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр.12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## УД.09 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа УД.09 Физическая культура является частью ППКРС. Программа разработана с учётом требований ФГОС СОО, ФГОС СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по ППКРС.

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

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

УД.09 Физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО.

Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС 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 естественнонаучного профиля профессионального образования, предлагаемых профессиональной образовательной организацией.

### 1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:

Содержание программы УД.09 Физическая культура направлено на достижение **цели:** освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и решение следующих **задач:**

- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- научить использовать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часов
- самостоятельная работа обучающегося - часов;

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание УД.09 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

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

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.

Результаты освоения УД 09 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие и профессиональные компетенции ФГОС СПО
<b>Личностные и метапредметные результаты:</b>	
<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <b>а) базовые логические действия:</b> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения,	ОК.01 ПК 1.1 ПК 2.1 ПК3.1 ПК 4.1 ПК5.1

<p>классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть 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> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	
<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>ОК.04  ПК 1.1  ПК 2.1  ПК3.1  ПК 4.1  ПК5.1</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<p>ОК.08  ПК 1.1  ПК 2.1  ПК3.1  ПК 4.1  ПК5.1</p>

<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- 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>	
<b>Предметные результаты</b>	
<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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>	<p>ОК.01 ПК 1.1 ПК 2.1 ПК3.1 ПК 4.1 ПК5.1</p>
<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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>	<p>ОК04 ПК 1.1 ПК 2.1 ПК3.1 ПК 4.1 ПК5.1</p>
<p>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);</p>	<p>ОК.08 ПК 1.1 ПК 2.1 ПК3.1 ПК 4.1</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>	ПК5.1
---	-------



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
Объем образовательной программы	
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	64
индивидуальный проект	
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета 1-3 семестр, дифференцированного зачета-4 семестр.</b>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УД.09 Физическая культура, в соответствии с программой воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>2</b>	
	ТБ на занятиях физической культуры.	2	
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>8</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения в лёгкой атлетике. Бег 30 метров. Техника высокого и низкого старта. Установка и выбегание с колодок. Бег 60 метров. 2. Упражнения на координацию движения (техника метаний). Спринтерский бег. Медленный бег по стадиону 2км. 3. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание мяча с места, прыжок в длину с места, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2  4  2	OK1,OK4, OK8
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Футбол</b>	<b>Содержание материала</b>		
	ТБ при занятиях футболом		
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1. Футбол: Правила соревнований. Передвижение и расположение игроков. Передача и остановка мяча. 3. Передача и прием мяча в движении. Жонглирование мяча. Дриблинг.	2  2	OK1,OK4, OK8
<b>Тема 2.2. Настольный теннис</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1. Правила соревнований. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	OK1,OK4, OK8
	2. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ–спин, топс–удар, сеча.	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	

	ТБ на занятиях л/подготовки. Профилактика обморожений	2	
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>12</b>	
	1.Стойка лыжника. Ступающий шаг. Элементы лыжного шага. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	2	ОК1,ОК4, ОК8
	2.Подъем ступающим шагом, ёлочкой, полуёлочкой. Спуски.	2	
	3.Виды спусков. Торможение плугом, упором.	2	
	4.Переменный двухшажный ход. Поворот на месте переступанием, в движении переступанием.	2	
	5.Сдача контрольных нормативов: Прохождение дистанции 3 км – девушки, 5 км – юноши.	2	
	6.Стойки лыжника. Спуски подъёмы, повороты на месте и в движении.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1.ТБ при занятиях ритмической гимнастикой. Терминология. Строевые приёмы. ОРУ. Простейший комплекс под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями. 2. Комплекс под музыкальное сопровождение. Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Стретчинг.	2 2	ОК1,ОК4, ОК8
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>36</b>	
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Техника и тактика на средние и длинные дистанции, эстафетного бега.</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>2</b>	
	ТБ на занятиях физической культуры.	2	
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>8</b>	
	1.Спринтерский бег. Бег 100 м с колодок. ОРУ, СБУ, повторение техники высокого и низкого стартов. Метание гранаты. 2.Упражнения на координацию движения. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места. 3.Бег на средние дистанции: 2км-девушки, 3км-юноши, толкание ядра с места. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание гранаты, толкание ядра, бег на средние дистанции девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	2 2 4	ОК1,ОК4, ОК8
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Футбол</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1.Передача и приём мяча в движении. Жонглирование мяча. Техника удара по воротам.		ОК1,ОК4, ОК8

	Розыгрыш стандартных ситуаций. Учебная игра футбол. Работа в парах. 2.Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, ведение по фишкам, дриблинг с ударом по воротам, штрафной удар.	2 2	
<b>Тема 2.2. Настольный теннис</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ–спин, топс–удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2 2	OK1,OK4, OK8
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
		<b>2</b>	
	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>12</b>	
	1.Подъем скользящим шагом. Торможение. Переменный двухшажный ход.	2	OK1,OK4, OK8
	2.Бесшажные ходы. Коньковый ход.	2	
	3.Поворот на лыжах в движении.	2	
	4.Распределение сил по дистанции.	2	
	5.Лидирование. Обгон. Финиширование.	2	
	5.Сдача контрольных нормативов: техника конькового хода. Прохождение дистанции 2 км – девушки, 3 км – юноши. Поворот на лыжах в движении.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Аэробика</b>	<b>Тематика практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1.Акробатические упражнения. Комплексы УГГ. Комплексы аэробики. Степ-аэробика. Фитбол. Силовая подготовка: подтягивание, держание угла в упоре, сгибание разгибание рук в упоре лёжа. 2.Элементы гимнастики. Длинный кувырок вперёд, стойки, переворот боком. Комбинация по акробатике. Составление комплекса по аэробике. Сдача контрольных нормативов: составление 4 упражнений по аэробике, терминология, запись, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, акробатическая комбинация. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, метание гранаты	2 2	OK1,OK4, OK8
<b>Всего за 2 курс</b>		<b>36</b>	
<b>Всего за 1 и 2 курс</b>		<b>72</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы УД.09 Физическая культура имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), 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, малый резиновый мяч.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 4.2.1. Основные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.
2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: [https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share\\_image\\_id=#page/2](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2).
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 3-е изд., испр.- Москва : КНОРУС, 2023.- 256 с. – (Среднее профессиональное образование).

#### 4.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.
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.

#### 4.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2021. – URL: <https://gto.ru/>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.