



**Министерство образования, науки и молодежи  
Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым  
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»**

---



УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УПР  
ГБПОУ РК «РКИГ»

\_\_\_\_\_ Е.Ш. Булаш

Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 43.02.17 Технологии индустрии красоты

г. Симферополь, 2023

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, входящей в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00. Сервис и туризм.

Разработчик: Волков А.В., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ».

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК общепрофессиональных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦМК общепрофессиональных дисциплин \_\_\_\_\_ В.В. Ярцева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

\_\_\_\_\_ Е.Ш. Булаш

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	стр. 4
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ	7
2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	9
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	13
3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	13
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Результатом освоения учебной дисциплины является готовность обучающегося к овладению знаний и умений, обусловленных общими и профессиональными компетенциями, формирующиеся в процессе освоения ППСЗв целом.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», и подтверждение соответствия по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате изучения учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура / Адаптивная физическая культура и подтверждение соответствия по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, обучающийся должен:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i> <i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i> <i>основы здорового образа жизни;</i> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Освоение учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2

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.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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.	ЛР 8
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.	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
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.	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Выполняющий профессиональные навыки в сфере индустрии красоты	ЛР 13

## 2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ

Основной целью оценки теоретического курса по учебной дисциплине СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», и подтверждение соответствия по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты является оценка умений и знаний.

Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины осуществляется на основе следующих показателей оценки результата:

Приобретенный практически опыт, освоенные умения и знания	Результат обучения	Основные показатели оценки результата	Наименование раздела, темы, подтемы	Уровень усвоения	Наименование КОС		
					Текущий контроль	Промежуточный контроль	
1	2	3	4	5	6	7	
Умения  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики и перенапряжения, характерным и для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствии	ОК8	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	1-2	Фронтальный опрос	Дифференцированный зачет	
			Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1-2	Фронтальный опрос, устный опрос, комплексные	Дифференцированный зачет	
			Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	1-2	упражнения.	Дифференцированный зачет	
	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Правильное выполнение демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Адекватность применения профессиональной терминологии. Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок,			Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.		Фронтальный опрос; Техника выполнения упражнений на	Дифференцированный зачет
				Тема 2.1 Легкая атлетика.	2-3	практических занятиях; Устный опрос;	Дифференцированный зачет
				Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол.	2-3	Контрольный норматив	Дифференцированный зачет
				Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.	2-3	; Комплексные упражнения.	Дифференцированный зачет
				Тема 2.4. Спортивные игры. Настольный теннис.	2-3		Дифференцированный зачет
				Тема 2.5. Гимнастика.	2-3		Дифференцированный зачет

<p>ющей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Знания</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>		<p>соответствие требованиям, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</p> <p>Точность оценки, самооценки выполнения</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</p> <p>Рациональность действий и т.д.</p>	<p>Тема 2.6. Кроссовая подготовка.</p>	2-3		Дифференцированный зачет
			<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>			Дифференцированный зачет
			<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Туризм</p>	2-3		Дифференцированный зачет
			<p>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка</p>	2-3		<p>Фронтальный опрос;</p> <p>Техника выполнения упражнений на практических занятиях;</p> <p>Устный опрос;</p>

## 2.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### Комплект тестовых заданий

#### Примеры вопросов для устного опроса:

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
  - а) гибкость;
  - б) растяжение;
  - в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
  - а) ловкость;
  - б) быстрота;
  - в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
  - а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
  - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
  - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
  - а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
  - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
  - в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
  - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
  - а) безопасность занимающихся;
  - б) лучшее выполнение упражнений;
  - в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
  - а) растереть обмороженное место снегом;
  - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
  - в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
  - а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
  - б) аэробика;
  - в) альпинизм;
  - г) велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
  - а) акробатика;
  - б) тяжелая атлетика;
  - в) гребля;
  - г) современное пятиборье.



10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- самбо;
  - баскетбол;
  - бокс;
  - тяжелая атлетика.
11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- борьба;
  - бег на короткие дистанции;
  - бег на средние дистанции;
  - бадминтон.
12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- плавание;
  - гимнастика;
  - стрельба;
  - лыжный спорт.
13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на .
- развитие физических качеств;
  - поддержание высокой работоспособности;
  - сохранение и улучшение здоровья;
  - подготовку к профессиональной деятельности.
14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - частотой сердечных сокращений.

## ТЕСТЫ

### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		2	15,6	16,4	17,3
		3	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек.)	1	1,55	2,05	2,15
		2	1,50	2,00	2,10

		3	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		2	10,55	11,45	12,25
		3	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		2	180	170	160
		3	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1	135	125	120
		2	140	130	125
		3	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1	40(12)	35(10)	30 (8)
		2	42(14)	37(12)	32(10)
		3	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4x9 метров (сек)	1	11.8	12.0	12.5
		2	11.1	11.5	11.8
		3	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	20	17	14
		2	20	17	14
		3	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1	12(12)	10 (9)	7 (6)
		2	14(15)	12(12)	8 (9)
		3	15(20)	13(15)	9 (12)

### ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		2	13.9	14.03	14.4
		3	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		2	1,30	1.40	1.47
		3	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		2	12.50	13.0	13,30
		3	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	230	215	200
		2	235	230	215
		3	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1	75	70	65
		2	80	75	70
		3	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1	12	10	8
		2	14	12	10
		3	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	1	10.5	10.8	11.0
		2	9.7	10.2	10.5
		3	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	19	21	25
		2	13	16	19
		3	19	16	13

### 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации предназначены для контроля и оценки результатов по учебной дисциплине СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», и подтверждение соответствия по специальности 43.02.14 «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО».

#### 3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

##### Дифференцированный зачет

##### Темы рефератов итогового контроля:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.

##### ТЕСТЫ

ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		2	15,6	16,4	17,3
		3	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		2	1,50	2,00	2,10
		3	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		2	10,55	11,45	12,25
		3	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		2	180	170	160

		3	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1	135	125	120
		2	140	130	125
		3	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1	40(12)	35(10)	30 (8)
		2	42(14)	37(12)	32(10)
		3	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	1	11.8	12.0	12.5
		2	11.1	11.5	11.8
		3	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	20	17	14
		2	20	17	14
		3	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1	12(12)	10 (9)	7 (6)
		2	14(15)	12(12)	8 (9)
		3	15(20)	13(15)	9 (12)

### ТЕСТЫ

ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка
----------	----------------	---------	--------

			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		2	13.9	14.03	14.4
		3	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		2	1,30	1.40	1.47
		3	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		2	12.50	13.0	13,30
		3	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	230	215	200
		2	235	230	215
		3	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1	75	70	65
		2	80	75	70
		3	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1	35	30	25
		2	40	35	30
		3	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1	12	10	8
		2	14	12	10
		3	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	1	10.5	10.8	11.0
		2	9.7	10.2	10.5
		3	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	19	21	25
		2	13	16	19
		3	19	16	13

**Критерии оценки качества выполнения задания:**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный

комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.
2. Токарь, Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е.В. Токарь. – Саратов : Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
4. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с.
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с.
7. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. – 84 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/95397> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
9. Крамской, С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко ; под редакцией С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
10. История физической культуры : учебное пособие / составители К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – 115 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106568> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
11. Налобина, А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507



с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/85498> (дата обращения: 07.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО : учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. – 67 с. – ISBN 978-5-00175-024-6. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106250> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

13. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 616 с. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/55593> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

14. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/79030> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

15. Быченков, С.В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/49867> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) – Электронная библиотека.

2. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) – Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

4. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) – Российский образовательный портал.

Доступность, качество, эффективность.

5. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) – Военная литература.

6. <http://www.rusathletics.com> – Лёгкая атлетика в России.