МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Т.И. Кузнецова
«29» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность
13.02.07 ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЕ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
физической культуры, психологии и педагогики
протокол № 11 от «10» 06 2023 г.
Председатель ЦМК _____ И.В. Корнеева

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2017 № 1216.

Разработчик: Кузнецова И.С. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний: Фролова Л.В. - преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний: Милёхин А.В. – доцент кафедры физической культуры СГАУ им. Н.И. Вавилова, кандидат педагогических наук

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**7**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**20**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**22**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 180 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме зачета – в 3,4,5,6,7 семестре Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта – в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	3 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры		**4**		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	ОК 03,04,06,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Раздел 2. Легкая атлетика		**20**		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 2-4 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника безопасности на занятия легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Обучение технике низкого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	2	ОК 03,04,06,08
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 5-7 Техника бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кроссовый бег).	6	2	
Тема 2.3 Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 8 Обучение технике прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.	2	2	
Тема 2.4	**Содержание учебного материала**	**4**		

Метание снарядов	**Практическое занятие № 9** Техника метания гранаты. Обучение технике метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	4	2	
Тема 2.5 Сдача контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 10-11 Выполнение контрольного норматива : бег 100 метров, 500 метров – девушки , 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки , 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с места.	4	2	
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика		**10**		
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 12-16 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	2	ОК 03,04,06,08
Промежуточная аттестация - Зачет				
4 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка		**12**		
Тема 4.1 Техника подъемов на лыжах	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 17 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях; Способы преодоления подъемов на лыжах: - скользким шагом - ступающим шагом - беговым шагом - «полуелочкой» - «елочкой» - «лесенкой» Методика обучение способам подъемов на лыжах. Типичные ошибки при освоении техники подъемов.	2	2	ОК 03,04,06,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 4.2	**Содержание учебного материала**	**2**		

Техника спусков на лыжах **Прохождение неровностей на лыжах**	**Практическое занятие № 18** Способы преодоления спусков на лыжах: - высокая стойка - средняя стойка - низкая стойка - стойка при спуске наискось - стойка отдыха. Методика обучение спускам с гор. Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению. Преодоление неровностей: - бугра - впадин - встречного склона - склона со спадом - выкат после спуска - уступа.	2	2	
Тема 4.3 **Техника торможения и поворотов на лыжах**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 19 Способы торможения на лыжах: • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом»	2	2	

	• поворот на параллельных лыжах			
Тема 4.4 Прыжки на лыжах	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 20 Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	2	
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 21 Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: - подъемов - спусков - преодоление неровностей - торможения - повороты	2	2	
Раздел 5. Баскетбол		**26**		
Тема 5.1 Методика обучения технике нападения	**Содержание учебного материала**	**10**		
	Практическое занятие № 22-28 История развития баскетбола в России. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передвижений нападающего <u>Стойки нападающего:</u> - стойка готовности - стойка игрока владеющего мячом - стойка нападающего с тройной угрозой. <u>Передвижения нападающего:</u> - бег лицом вперед - бег спиной вперед <u>Повороты:</u> - повороты на месте (вперед и назад) - повороты в движении <u>Остановки:</u> - остановка двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой 2) с удлиненным шагом левой ногой - остановка прыжком Обучение технике владения мячом <u>Ловля мяча:</u> - ловля мяча двумя руками на месте	10	2	ОК 03,04,06,08

	- ловля мяча одной рукой - в движении <u>Остановки с ловлей мяча:</u> - остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди - остановки прыжком с ловлей мяча <u>Передачи мяча на месте:</u> - передача двумя руками от груди - передача одной рукой от плеча - передача одной рукой от головы на большое расстояние - передача двумя руками от головы (сверху) - передача одной рукой над головой («крюком») - передача одной рукой сбоку - передача одной рукой снизу - двумя руками снизу - передача под рукой - передача над плечом - передача одной рукой из-за спины <u>Передача мяча в движении:</u> - встречные передачи мяча в движении (одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу. - поступательные передачи мяча в движении (одной или двумя руками, снизу, от груди, от плеча, от головы, над головой или из-за спины). <u>Ведение мяча:</u> - ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) - ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение) - ведение мяча со зрительным контролем - ведение мяча без зрительного контроля <u>Остановки после ведения мяча:</u> - двумя шагами - прыжком <u>Броски мяча:</u> 1. Дистанционные броски с места - бросок двумя руками от груди - бросок двумя руками от головы - бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) 2.Бросок одной рукой сверху в движении			

	3. Бросок одной рукой сверху после вышагивания 4. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
Тема 5.2 **Методика обучения технике защиты**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 29-31 Обучение технике передвижений защитника <u>Стойки защитника:</u> - стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) - стойка защитника с выставленной вперед ногой - закрытая стойка <u>Передвижения защитника.</u> Обучение приемам противодействия и овладения мячом <u>Вырывание мяча.</u> <u>Выбивание мяча:</u> -выбивание мяч из рук соперника - выбивание при ведении мяча сзади - выбивание при ведении мяча сбоку <u>Перехват мяча:</u> - перехват мяча при передаче - перехват мяча при ведении <u>Накрывание и отбивание мяча при броске:</u> - накрывание мяча при броске - отбивание мяча при броске <u>Взятие отскока</u>	4	2	
Тема 5.3 **Методика обучения тактике нападения**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 32-34 Обучение индивидуальным тактическим действиям <u>Действия игрока без мяча</u>: - выход для получения мяча - выход для овладения отскоком мяча <u>Действия игрока с мячом:</u> - индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча - индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча - индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в	4	2	

	корзину Обучение групповым тактическим действиям <u>Взаимодействие двух игроков:</u> - «передай мяч и выходи» - заслоны <u>Взаимодействие трех игроков:</u> - « треугольник» - «тройка» - « малая восьмерка» - « скрестный выход» Обучение командным тактическим действиям <u>Стремительное нападение:</u> - быстрый прорыв - ранее нападение <u>Позиционное нападение:</u> - система позиционного нападения через центрового - система игры без центрового			
Тема 5.4 Методика обучения тактике защиты	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 35-37 Обучение индивидуальным тактическим действиям 1.Действия против нападающего без мяча 2. Действия против нападающего, владеющего мячом Обучение групповым тактическим действиям 1.Взаимодействия двух игроков защиты 2. Взаимодействия трех игроков защиты Обучение командным тактическим действиям Двусторонняя учебная игра 5х5.	4	2	
Тема 5.5 Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 38-39 Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. Бросок в движении из 10 попыток. Штрафной бросок 10 попыток. Двусторонняя игра 5х5.	4	2	
Промежуточная аттестация - Зачет				
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика		**16**		
Тема 1.1	**Содержание учебного материала**	**6**		

Бег на короткие дистанции	**Практическое занятие № 1-3** Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 4-6 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по пересеченной местности (кроссовый бег). Совершенствование техники бега на дистанции 2000 метров. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	4	2	ОК 03,04,06,08
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 7-8 Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3х, 5-ти, 7 ми – шагов. Техника прыжка в «шаге» с укороченного разбега.	2	2	
Тема 1.4 Метание снарядов	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 9-10 Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	2	2	
Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 11 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров , 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки, 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	
Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика		**8**		
Тема 2.1	**Содержание учебного материала**	**8**		

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практическое занятие № 12-16** Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	8	2	ОК 03,04,06,08
Промежуточная аттестация - Зачет				
6 семестр				
Раздел 3. Лыжная подготовка		**18**		
Тема 3.1 Техника классических лыжных ходов	**Содержание учебного материала**	**14**		
	Практическое занятие № 17-21 1.Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. 2. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению. 3. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. 4.Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант). 5. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант). 6. Техника одновременного двухшажного **хода.** Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.	12	2	ОК 03,04,06,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 22 Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: - техника попеременного двухшажного хода - техника попеременного четырехшажного хода - техника одновременного бесшажного хода - техника одновременного одношажного хода - техника одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 10 км (юноши)	4	2	

Раздел 4. Волейбол		**22**		
Тема 4.1 Техника игры в нападении и защите.	**Содержание учебного материала**	**16**		
	Практическое занятие № 23-29 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Техники игры в нападении <u>Передача мяча:</u> 1. Техника передачи мяча двумя руками сверху - обучение передачи мяча двумя руками сверху (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2. Техника передача назад, стоя спиной к цели - обучение передачи назад, стоя спиной к цели (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Подачи мяча:</u> 1.Техника нижней прямой подачи - обучение нижней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2.Техника верхней прямой подачи - обучение верхней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). 3.Техника верхней боковой подачи - обучение верхней боковой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). 4. Ознакомление техники подачи в прыжке - ознакомление с техникой обучение технике подачи в прыжке (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Атакующие удары:</u> 1.Техника прямого атакующего удара - обучение прямого атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2.Техника удара с переводом и поворотом туловища - обучение атакующего удара с переводом и поворотом туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). 3.Техника удара с переводом без поворота туловища - обучение атакующего удара с переводом без поворота туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). 4.Техника бокового атакующего удара	16	2	ОК 03,04,06,08

	- обучение бокового атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). 5.Техника атакующего удара с задней линии - обучение атакующего удара с задней линии (подводящие упражнения, упражнения по технике). Техники игры в защите. <u>Перемещения и стойки:</u> Стойки, шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. - обучение стойкам и перемещениям (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Прием мяча:</u> 1. Прием подачи - обучение приему мяча снизу двумя руками (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2.Прием мяча снизу одной и двумя руками: прием мяча снизу , прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении назад, прием мяча одной рукой в падении на бедро – бок, прием мяча одной рукой в падении вперед - обучение приему мяча снизу и сверху с падением (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Блокирование:</u> Одиночное и групповое - обучение блокированию (подводящие упражнения, упражнения по технике). Учебные игры.			
Тема 4.2 Сдача контрольных нормативов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 30-31 Сдача контрольных нормативов: - техника передачи мяча - техника подачи мяча - прием мяча - контрольные игры с применением техники игры в нападении и защите.	6	2	
Промежуточная аттестация - Зачет				
7 семестр				
Раздел 1. Волейбол		**22**		
Тема 1.1 Тактика игры в нападении и	**Содержание учебного материала**	**16**		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 1-6 Тактика игры в нападении	14	2	

защите	1.Индивидуальные тактические действия в нападении - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении При передачах (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При подачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При нападающих ударах (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). 2.Групповые тактические действия - обучение групповым тактическим действиям в нападении При первых передачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При вторых передачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При сочетании первых и вторых передач (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). 3.Командные тактические действия - обучение командным тактическим действиям в нападении (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Тактика игры в защите 1.Индивидуальные тактические действия в защите - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите Выбор места и способа приема мяча (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Выбор места и определение направления удара при блокировании (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). 2.Групповые тактические действия в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите Взаимодействия игроков задней линии (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Взаимодействия игроков передней линии (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Взаимодействия игроков передней и задней линий между собой (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике).			

	3.Командным тактические действия в защите - обучение командным тактическим действиям в защите Расстановка игроков при приеме подачи Система игры в защите углом вперед (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Система игры в защите углом назад (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Учебные игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 1.2 Сдача контрольных нормативов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**6**		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 7-8 Правила игры. Техника безопасности. - контрольные игры с применением тактики игры в нападении и защите.	6	2	
Промежуточная аттестация - Зачет				
8 семестр				
Раздел 2 Лыжная подготовка		**20**		
Тема 2.1 Техника коньковых лыжных ходов	**Содержание учебного материала**	**12**		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 1-4 Способы переходов с одного лыжного хода на другой - обучение переходу с одного лыжного хода на другой Техника коньковых лыжных ходов 1.Одновременный полуконьковый ход - обучение одновременному полуконьковому ходу 2.Одновременный двухшажный коньковый ход - обучение одновременному двухшажному коньковуму ходу 3.Одновременный одношажный коньковый ход - обучение одновременному одношажному коньковому ходу 3.Попеременный двухшажный коньковый ход - обучение попеременному двухшажному коньковому ходу 4.Коньковый ход без отталкивания руками - обучение коньковому ходу без отталкивания руками	10	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 2.2	**Содержание учебного материала**	**6**		

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	**Практическое занятие № 5** Сдача коньковых ходов: - одновременный полуконьковый ход - одновременный двухшажный коньковый ход - одновременный одношажный коньковый ход - попеременный двухшажный коньковый ход - коньковый ход без отталкивания руками - способы переходов с одного лыжного хода на другой Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 10 км (юноши)	6	2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		**2**		
Итого по дисциплине		**180**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия тренажерного зала, универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/
2. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru

Дополнительные учебные издания

6. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

Интернет-ресурсы

8. www.festival.1september.ru
9. www. revolution.allbest.ru
10. www. ru.wikipedia.org
11. www. olympic.ru
12. www. fizkult-ura.ru
13. http://dnevnik.ru-«Дневник.ру»
14. http://dic.academic.ru/
15. http://www.tmmoscow.ru/
16. http://www.turist-club.ru/

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

17. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Общие компетенции: ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - выполнение практической работы. Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-7 семестрах; в 8 семестре в форме дифференцированного зачета Метод проведения промежуточной аттестации 8 семестра: выполнение практического задания

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет (8 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

метод расчета первичных баллов;

метод расчета сводных баллов;

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используются следующие шкалы для оценивания результатов обучения:

- пятибалльная шкала оценки

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение практического задания**
Оценка «зачтено»	**3-5**
Оценка «не зачтено»	**≤ 2,9**

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации**
Оценка 5 «отлично»	**4,6-5**
Оценка 4 «хорошо»	**3,6-4,5**
Оценка 3 «удовлетворительно»	**3-3,5**
Оценка 2 «неудовлетворительно»	**≤ 2,9**

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задания для зачета: выполнение итогового комплекса нормативов

1. Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	**Задания практического характера** (вид упражнений)	**Критерии оценки**					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	2 курс 3 семестр						
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10
3	Бег 1000 метров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4х9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекладине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
11	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
12	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
13	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
	2 курс 4 семестр						
14	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
15	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00	без учета времени		
16	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
18	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. **Критерии оценки** 1.синхроная работа ног, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	22 передачи, без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	18 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3	20 передач без ошибок с первой попытки	18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	16 передач с 2-3 ошибками не выполнены критерии 1,2,3
19	Бросок в движении из 10 попыток **Критерии оценки** 1. правильное ведение мяча; 2. выполнение двух шагов; 3. отталкивание толчковой ногой; 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4	из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4

20	Штрафной бросок 10 попыток **Критерии оценки** 1.попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий
21	Челночный бег 3х10 м/сек **Критерии оценки** 1.техника и скорость выполнения	7.2-7.4	7.9-7.5	8.0-8.3	8.4-8.6	9.3-8.7	9.4-9.7
	3 курс 5 семестр						
22	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
23	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
24	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
25	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
26	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
27	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
28	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
29	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
	3 курс 6 семестр						
30	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
31	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		
32	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
33	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0
34	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) **Критерии оценки** 1.высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3.отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
35	Передача мяча в парах через сетку **Критерии оценки** 1. количество передач; 2.правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3
36	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне **Критерии оценки** 1. высота передачи не ниже 1 м;	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.

	2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач						
37	Прием мяча снизу с подачи **Критерии оценки** 1.точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходногоположения, выхода к мячу; 4. количество приемов	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.
38	Верхняя подача в зону **Критерии оценки** 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок
	4 курс 7 семестр						
39	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) **Критерии оценки** 1.высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3.отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
40	Передача мяча в парах через сетку **Критерии оценки** 1. количество передач; 2.правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3
41	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне **Критерии оценки** 1. высота передачи не ниже 1 м;	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.

	2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач						
42	Прием мяча снизу с подачи **Критерии оценки** 1.точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходногоположения, выхода к мячу; 4. количество приемов	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.
43	Верхняя подача в зону **Критерии оценки** 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок

Задания для дифференцированного зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	**Задания практического характера** (вид упражнений)	**Критерии оценки**					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	4 курс8 семестр						
1	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
2	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в тренажерном зале, универсальном спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базе.

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

2. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru

Дополнительные учебные издания

6. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

Интернет-ресурсы

8. www.festival.1september.ru
9. www. revolution.allbest.ru
10. www. ru.wikipedia.org
11. www. olympic.ru
12. www. fizkult-ura.ru
13. http://dnevnik.ru-«Дневник.ру»
14. http://dic.academic.ru/
15. http://www.tmmoscow.ru/
16. http://www.turist-club.ru/

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

17. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.