

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций  
Российской Федерации  
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»  
Волго-Вятский филиал

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры  
естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин  
28 августа 2025 года, протокол № 1

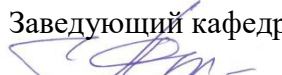
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности  
10.02.04 Обеспечение информационной безопасности  
телекоммуникационных систем  
(очная форма обучения)**

Нижний Новгород  
2025

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры  
естественнонаучных и гуманитарных  
дисциплин

Протокол №1  
от 28 августа 2025 года

Заведующий кафедрой ЕНиГД  
 В.А. Оринчук

Разработано на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего  
профессионального образования  
**10.02.04 - Обеспечение информационной  
безопасности телекоммуникационных  
систем,** утверждённого приказом  
Министерства образования и науки РФ от 09  
декабря 2016 г. № 1551.

Организация-разработчик:  
ВВФ МТУСИ, г. Нижний Новгород

Разработчик:  
Преподаватель ВВФ МТУСИ: *к.п.н., доцент Оринчук В.А.*  
*преподаватель Оринчук А.В.*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем», входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Код</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

### **Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины:**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	
<b>Общий объем</b>	<b>182</b>
в т.ч.	
<b>3 семестр</b>	<b>34</b>
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	32
самостоятельная работа	2
<b>4 семестр</b>	<b>44</b>
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	42
самостоятельная работа	2
<b>5 семестр</b>	<b>28</b>
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	28
самостоятельная работа	-
<b>6 семестр</b>	<b>34</b>
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	34
самостоятельная работа	-
<b>7 семестр</b>	<b>18</b>
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	18
самостоятельная работа	-
<b>8 семестр</b>	<b>24</b>
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	16
самостоятельная работа	8
<b>КУРСОВЫЕ РАБОТЫ, КУРСОВОЙ ПРОЕКТ, КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>Нет</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	
<b>3 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>+</b>

<b>4 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>+</b>
<b>5 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>+</b>
<b>6 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>+</b>
<b>7 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>+</b>
<b>8 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>+</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

		<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		
Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>2 курс 3 семестр</b>				
<b>Введение</b>			<b>2</b>	
Введение	1.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. (лекция)	2	ОК 08
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов по теме «Компоненты здорового образа жизни»	0,5	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов по теме «Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа стиля и жизни.	0,5	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов по теме «Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма»	1	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 08
	2.	Общеразвивающие, специально-беговые упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление навыков техники работы рук во время бега и техники метания гранаты с места и с разбега	-	
	3.	Ускорения из различных стартовых положений (низкий, средний, высокий старт)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием»	-	
	4.	Бег на короткие отрезки дистанции	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники выполнения прыжка в длину с разбега	-	
	5.	Бег на 100 м с учётом времени	2	

<b>Тема 1.2.</b> Эстафетный бег				ОК 08
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	6.	1. Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, способы передачи эстафетной палочки	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение дополнительных и секционных занятий.	-	
	7.	Эстафетный бег 4*100 м, 4*250 м. Круговая эстафета	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в спортивно-массовых мероприятиях, занятия в секциях	-	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мяча		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	8.	Перемещения, ведение мяча, комбинации в ведении мяча с передачами.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение инструктажа и изучение положений по технике безопасности при занятиях баскетболом	-	
	9.	Броски в кольцо (с линии штрафного броска, с трех очковой линии, боковых линий)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материала «Правила игры в баскетбол, жестов судьи в баскетболе»	-	
	10.	Учебная игра в баскетбол	2	
<b>Тема 2.2.</b> Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	11.	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, ведение, передачи мяча	2	
	12.	Ведение мяча с имитацией сопротивления соперника	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка игровых комбинаций в баскетболе на занятиях в секциях	-	
	13.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по баскетболу	-	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 08
	14.	Перемещения игроков правым и левым боком, спиной и лицом вперед	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение инструктажа и изучение положений по технике безопасности при занятиях волейболом	-	



	15.	Приёмы и передачи мяча (снизу и сверху)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материала «Правила игры в волейбол, жестов судьи в волейболе»	-	
	16.	Подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая). Учебная игра	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка игровых комбинаций в волейболе на занятиях в секциях	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по волейболу	-	
<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>34</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>24</b>	ОК 08
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	17.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение инструктажа и положений по технике безопасности при занятиях баскетболом	2	
	18.	Выполнение группировок, кувырков (вперед, назад).	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса утренней гимнастики	-	
	19.	Выполнение группировок, кувырков (вперед, назад), стоек, связок	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комбинаций из акробатических упражнений	-	
	20.	Упражнения на развитие гибкости	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комплекса упражнений развитие гибкости	-	
	21.	Составление комбинации из акробатических упражнений	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комбинаций из акробатических упражнений	-	
<b>Тема 3.2.</b> Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 08
	22.	Строевые упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комбинаций строевых упражнений	-	
	23.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с	2	

		гимнастическими палками		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комбинаций из акробатических упражнений упражнения с гимнастическими палками	-	
	24.	Выполнение группировок, кувырков( вперед назад), гимнастических связок	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комбинаций из группировок, кувырков( вперед назад), гимнастических связок	-	
	25.	Выполнение группировок, кувырков( вперед назад), стоек на лопатках, гимнастических связок	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комплекса на развитие силовых способностей	-	
	26.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комплекса упражнений на развитие координации	-	
	27.	Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение комбинаций из акробатических упражнений	-	
<b>Раздел 4. Общефизическая подготовка</b>			<b>20</b>	ОК 08
<b>Тема 4.1.</b> Комплексное развитие физических качеств		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	28.	Разновидности ходьбы и бега	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	29.	Специально-беговые упражнения	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	30.	Специально-прыжковые упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	

	31.	Общеразвивающие упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	32.	Круговая тренировка	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие силовых способностей.	-	
	33.	Игры по выбору обучающихся	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие силовых способностей	-	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие координационных способностей		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 08
	34.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	35.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	36.	Общеразвивающие упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	37.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие координационных способностей.	-	
	38.	Игры по выбору обучающихся	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие координационных способностей.	-	
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>44</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>				
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>			<b>16</b>	

<b>Тема 5.1.</b> Волейбол. Совершенствование элементов волейбола.		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>28</b>	ОК 08
	39.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение инструктажа и положений по технике безопасности при занятиях волейболом	-	
	40.	Ускорения из различных положений (сидя, лежа на животе, на спине, в упоре лежа)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение материала «Правила игры в волейбол, жестов судьи в волейболе»	-	
	41.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в секциях по волейболу	-	
	42.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в секциях по волейболу	-	
	43.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по волейболу	-	
	44.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по волейболу	-	
	45.	Учебная игра в волейбол	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по волейболу	-	
<b>Тема 5.2.</b> Баскетбол. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 08
	46.	Перемещения, остановки прыжком и в два шага, ведение мяча	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение инструктажа и изучение положений по технике безопасности при занятиях баскетболом	-	
	47.	Перемещения, передачи мяча двумя руками от груди, с ударом от пола, скрытая передача	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

		Повторение материала «Правила игры в баскетбол»		
	48.	Ведение мяча с сопротивлением игрока- имитация	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение материала «Жесты судьи в баскетболе»	-	
	49.	Ведение мяча с сопротивлением игрока- имитация	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Дополнительные занятия в секциях баскетбола	-	
	50.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по баскетболу	-	
	51.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное судейство учебной игры	-	
		<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>28</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>				
<b>Раздел 6. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность</b>			<b>34</b>	ОК 08
<b>Тема 6.1.</b> Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защит		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	
	52.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	53.	Ускорения из различных положений (стоя, сидя, прыжков из различных положений)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	54.	Упражнения на развитие силовых качеств. Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	-	
	55.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие силовых способностей	-	
	56.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	57.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	58.	Учебно-тренировочная игра	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	-	
<b>Тема 6.2</b> Баскетбол. Контрольное выполнение техники элементов баскетбола		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 08
	59.	Разновидности бега и прыжков	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	-	
	60.	Общеразвивающие упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	-	
	61.	Ускорения из различных положений (низкий, средний, высокий старт)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление карты-схемы круговой тренировки для развития силовых физических качеств	-	
	62.	Тестовые задания для проверки знаний и умений по теме «Баскетбол» Учебная игра	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	-	
<b>Тема 6.3.</b> Совершенствование физических качеств через игровую деятельность		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 08
	63.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление карты-схемы круговой тренировки для развития скоростно-	-	

		силовых физических качеств		
	64.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	-	
	65.	Эстафеты с предметами и без предметов, игровые задания	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление карты-схемы круговой тренировки для развития координационных физических качеств	-	
	66.	Спортивные игры по выбору обучающихся	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	
	67.	Спортивные игры по выбору обучающихся	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	
		<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>4 курс 7-8 семестр</b>				
<b>Раздел 7. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств</b>				
<b>Тема 7.1.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	ОК 08
	68.	Методика проведения тестовых испытаний и подготовка к ним	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
	69.	Тестовые задания силовой и скоростно-силовой подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание, подъем туловища, сгибание и разгибание рук)	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
	70.	Выполнение тестовых испытаний	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
	71.	Тестовые задания силовой и скоростно-силовой подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание, подъем туловища, сгибание и	4	

		разгибание рук)		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
<b>Тема 7.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	ОК 08
	72.	Техника длительного бега	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях в различных видах спорта	-	
	73.	Тактика длительного бега	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях в различных видах спорта	-	
	74.	Бег на 2000м (д), 3000м (ю) с учётом времени	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное судейство учебных соревнований	-	
	75.	Бег на 2000м (д), 3000м (ю) с учётом времени	4	
<b>Тема 7.3.</b> Профилактика вредных воздействий на организм на производстве		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 08
	76.	Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение упражнений тренировочного комплекса для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	77.	Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
<b>Тема 7.4.</b> Уровень развития профессионально значимых технических качеств		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 08
	78.	Тестовые задания на определение уровня развития профессионально значимых качеств	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка упражнений тестовых заданий на определение уровня развития профессионально значимых качеств	2	
		<b>Итого за 7-8 семестр</b>	<b>42</b>	
		Всего:	<b>182</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный комплекс:** спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Щиты и кольца баскетбольные, стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, рулетки, разметка площадок, гимнастические маты, стол и ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки; скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки, комплекты лыжного снаряжения

**301. Кабинет для самостоятельной работы (библиотека, зал читальный),** имеющий следующее оснащение:

- столы и стулья (по числу обучающихся),
- персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением (4 шт.) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Основная литература

1 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

2. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>

3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>

4. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-361-00577-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>

5. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русаякина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87159.html>

### **3.2.3 Интернет- ресурсы**

1. <http://fcior.edu.ru/> - [Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов](#);
2. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - [Электронный Каталог библиотеки МТУСИ](#);
3. <https://www.rsl.ru/> - [Российская государственная библиотека \(РГБ\)](#);
4. <http://nlr.ru/> - [Российская национальная библиотека \(РНБ\)](#);
5. <http://www.gpntb.ru/> - [Государственная публичная научно-техническая библиотека \(ГПНТБ\)](#);
6. <https://www.iprbookshop.ru/> - [электронная библиотечная система IPRBooks](#);
7. <https://profspo.ru/> - [комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ](#).

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Тестирование на знание терминологии по теме. Тестирование (сдача нормативов). Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания(работы).</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>«Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

**Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет**