

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций
Российской Федерации
ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение 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
СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания
(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
**11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной
связи и телерадиовещания**, утверждённого
приказом Министерства просвещения РФ от
11 ноября 2022 г. № 963.

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 СГЦ.03 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, входит в социально-гуманитарный цикл дисциплин.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	
Общий объем	162
в т.ч.	
3 семестр	32
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	32
самостоятельная работа	-
4 семестр	46
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	46
самостоятельная работа	-
5 семестр	28
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	22
самостоятельная работа	-
6 семестр	34
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	36
самостоятельная работа	-
7 семестр	22
в т.ч.	
лекции	-
практические занятия	22
самостоятельная работа	-
КУРСОВЫЕ РАБОТЫ, КУРСОВОЙ ПРОЕКТ, КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА Индивидуальный проект (да/нет)**	Нет
Промежуточная аттестация	
3-6 семестры (итоговая оценка)	+
7 семестр (дифференцированный зачет)	+

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

		2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ		
Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
2 курс 3 семестр				
Введение			2	
Введение	1.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. (лекция)	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материалов по теме «Компоненты здорового образа жизни»	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материалов по теме «Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа стиля и жизни.	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материалов по теме «Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма»	1	
Раздел 1. Легкая атлетика			14	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции		Содержание учебного материала:	8	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	2.	Общеразвивающие, специально-беговые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся 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	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием»	-	
	4.	Бег на короткие отрезки дистанции	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники выполнения прыжка в длину с разбега	-	
	5.	Бег на 100 м с учётом времени	2	

Тема 1.2. Эстафетный бег				ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
		Содержание учебного материала:	4	
	6.	1. Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, способы передачи эстафетной палочки	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Посещение дополнительных и секционных занятий.	-	
	7.	Эстафетный бег 4*100 м, 4*250 м. Круговая эстафета	2	
Раздел 2. Спортивные игры			18	
Тема 2.1. Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мяча		Содержание учебного материала:	6	
	8.	Перемещения, ведение мяча, комбинации в ведении мяча с передачами.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся 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	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материала «Правила игры в баскетбол, жестов судьи в баскетболе»	-	
Тема 2.2. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола	10.	Учебная игра в баскетбол	2	
		Содержание учебного материала:	6	
	11.	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, ведение, передачи мяча	2	
	12.	Ведение мяча с имитацией сопротивления соперника	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка игровых комбинаций в баскетболе на занятиях в секциях	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол	13.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по баскетболу	-	
		Содержание учебного материала:	6	
	14.	Перемещения игроков правым и левым боком, спиной и лицом вперед	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение инструктажа и изучение положений по технике безопасности при занятиях волейболом	-	

	15.	Приёмы и передачи мяча (снизу и сверху)	2	ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материала «Правила игры в волейбол, жестов судьи в волейболе»	-	
	16.	Подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая). Учебная игра	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка игровых комбинаций в волейболе на занятиях в секциях	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	-	
Итого за 3 семестр			32	
2 курс 4 семестр				
Раздел 3. Гимнастика			24	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
Тема 3.1. Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.		Содержание учебного материала:	12	
	17.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение инструктажа и положений по технике безопасности при занятиях баскетболом	-	
	18.	Выполнение группировок, кувырков (вперед, назад).	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса утренней гимнастики	-	
	19.	Выполнение группировок, кувырков (вперед, назад), стоек, связок	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений	-	
	20.	Упражнения на развитие гибкости	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комплекса упражнений развитие гибкости	-	
	21.	Составление комбинации из акробатических упражнений	4	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений	-	
Тема 3.2. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок		Содержание учебного материала:	12	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05
	22.	Строевые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций строевых упражнений	-	
	23.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с	2	

		гимнастическими палками		ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений упражнения с гимнастическими палками	-	
	24.	Выполнение группировок, кувырков(вперед назад), гимнастических связок	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из группировок, кувырков(вперед назад), гимнастических связок	-	
	25.	Выполнение группировок, кувырков(вперед назад), стоек на лопатках, гимнастических связок	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комплекса на развитие силовых способностей	-	
	26.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комплекса упражнений на развитие координации	-	
	27.	Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений	-	
Раздел 4. Общефизическая подготовка			22	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
Тема 4.1. Комплексное развитие физических качеств		Содержание учебного материала:	12	
	28.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	29.	Специально-беговые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	30.	Специально-прыжковые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	

	31.	Общеразвивающие упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	32.	Круговая тренировка	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие силовых способностей.	-	
	33.	Игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие силовых способностей	-	
Тема 4.2. Развитие координационных способностей		Содержание учебного материала:	10	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	34.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	35.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	36.	Общеразвивающие упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	37.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие координационных способностей.	-	
	38.	Игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие координационных способностей.	-	
		Итого за 4 семестр	46	
3 курс 5 семестр				
Раздел 5 Спортивные игры			14	

Тема 5.1. Волейбол. Совершенствование элементов волейбола.		Содержание учебного материала:	28	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	39.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	
		Самостоятельная работа обучающихся 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	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение материала «Правила игры в волейбол, жестов судьи в волейболе»	-	
	41.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секциях по волейболу	-	
	42.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секциях по волейболу	-	
	43.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	-	
	44.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	-	
	45.	Учебная игра в волейбол	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	-	
Тема 5.2. Баскетбол. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	14	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	46.	Перемещения, остановки прыжком и в два шага, ведение мяча	2	
		Самостоятельная работа обучающихся 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	4	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	

		Повторение материала «Правила игры в баскетбол»		ОК 09 ОК 10
	48.	Ведение мяча с сопротивлением игрока- имитация	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение материала «Жесты судьи в баскетболе»	-	
	49.	Ведение мяча с сопротивлением игрока- имитация	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Дополнительные занятия в секциях баскетбола	-	
	50.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по баскетболу	-	
	51.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное судейство учебной игры	-	
		Итого за 5 семестр	28	
3 курс 6 семестр				
Раздел 6. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность			36	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
Тема 6.1. Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защит		Содержание учебного материала:	14	
	52.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	53.	Ускорения из различных положений (стоя, сидя, прыжков из различных положений)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.	-	
	54.	Упражнения на развитие силовых качеств. Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	-	
	55.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие силовых способностей	-	
	56.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	

		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	57.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	-	
	58.	Учебно-тренировочная игра	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	-	
Тема 6.2 Баскетбол. Контрольное выполнение техники элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	10	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	59.	Разновидности бега и прыжков	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	-	
	60.	Общеразвивающие упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	-	
	61.	Ускорения из различных положений (низкий, средний, высокий старт)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление карты-схемы круговой тренировки для развития силовых физических качеств	-	
	62.	Тестовые задания для проверки знаний и умений по теме «Баскетбол» Учебная игра	4	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	-	
Тема 6.3. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность		Содержание учебного материала:	10	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04
	63.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление карты-схемы круговой тренировки для развития скоростно-	-	

		силовых физических качеств		ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	64.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	-	
	65.	Эстафеты с предметами и без предметов, игровые задания	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление карты-схемы круговой тренировки для развития координационных физических качеств	-	
	66.	Спортивные игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	
	67.	Спортивные игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	
		Итого за 6 семестр	34	
4 курс 7 семестр				
Раздел 7. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств				
Тема 7.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		Содержание учебного материала:	8	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	68.	Методика проведения тестовых испытаний и подготовка к ним	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
	69.	Тестовые задания силовой и скоростно-силовой подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание, подъем туловища, сгибание и разгибание рук)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
	70.	Выполнение тестовых испытаний	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
	71.	Тестовые задания силовой и скоростно-силовой подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание, подъем туловища, сгибание и	2	

		разгибание рук)		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	-	
Тема 7.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		Содержание учебного материала:	8	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	72.	Техника длительного бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях в различных видах спорта	-	
	73.	Тактика длительного бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях в различных видах спорта	-	
	74.	Бег на 2000м (д), 3000м (ю) с учётом времени	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное судейство учебных соревнований	-	
	75.	Бег на 2000м (д), 3000м (ю) с учётом времени	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное судейство учебных соревнований	-	
Тема 7.3. Профилактика вредных воздействий на организм на производстве		Содержание учебного материала:	4	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10
	76.	Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение упражнений тренировочного комплекса для профилактики профессиональных заболеваний.	-	
	77.	Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений тренировочного комплекса для профилактики профессиональных заболеваний.	-	
Тема 7.4. Уровень развития профессионально значимых технических качеств		Содержание учебного материала:	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	78.	Тестовые задания на определение уровня развития профессионально значимых качеств	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений тестовых заданий на определение уровня развития профессионально значимых качеств	-	

				OK 09 OK 10
		Итого за 7 семестр	22	
		Всего:	162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы 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 ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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>Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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>	