

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И
МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Волго-Вятский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

УТВЕРЖДЕНА
(с учетом изменений и дополнений)
на заседании кафедры
естественнонаучных и гуманитарных
дисциплин
Протокол заседания № 7
от «22» марта 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 11.02.10


Радиосвязь, радиовещание и телевидение

(очная форма обучения)

Нижний Новгород, 2021 г.

Заведующий кафедрой ЕНиГД
 С.В. Гвоздилов

Автор:


Преподаватель кафедры ЕНиГД,
к.п.н., доцент Оринчук В.А.

Разработано на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования

11.02.10

Радиосвязь, радиовещание и телевидение,
утверждённого приказом Министерства
образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. №
812.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.10 «Радиосвязь, радиовещание телевидение», входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
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 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	154
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	156
<i>Итоговая аттестация: дифференцированный зачет</i>	

2.2 Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1 курс 1 семестр				
Введение			8	
Введение	1.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. (лекция)	2	1
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материалов по теме «Компоненты здорового образа жизни»	2	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материалов по теме «Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа стиля и жизни.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материалов по теме «Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма»	2	
Раздел 1. Легкая атлетика			22	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции		Содержание учебного материала:	14	1
	2.	Общеразвивающие, специально-беговые упражнения	2	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся Закрепление навыков техники работы рук во время бега и техники метания гранаты с места и с разбега	2	
	3.	Ускорения из различных стартовых положений (низкий, средний, высокий старт)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием»	2	
	4.	Бег на короткие отрезки дистанции	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники выполнения прыжка в длину с разбега	2	
	5.	Бег на 100 м с учётом времени	2	

Тема 1.2. Эстафетный бег		Содержание учебного материала:	8	2
	6.	1. Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, способы передачи эстафетной палочки	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Посещение дополнительных и секционных занятий.	2	
	7.	Эстафетный бег 4*100 м, 4*250 м. Круговая эстафета	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивно-массовых мероприятиях, занятия в секциях	2	
Раздел 2. Спортивные игры			34	2
Тема 2.1. Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мяча		Содержание учебного материала:	10	
	8.	Перемещения, ведение мяча, комбинации в ведении мяча с передачами.	2	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение инструктажа и изучение положений по технике безопасности при занятиях баскетболом	2	
	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»	2	
	10.	Учебная игра в баскетбол	2	
Тема 2.2. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	10	2
	11.	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, ведение, передачи мяча	2	
	12.	Ведение мяча с имитацией сопротивления соперника	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка игровых комбинаций в баскетболе на занятиях в секциях	2	
	13.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по баскетболу	2	
Тема 2.3.		Содержание учебного материала:	14	2

Совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол	14.	Перемещения игроков правым и левым боком, спиной и лицом вперед	2	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение инструктажа и изучение положений по технике безопасности при занятиях волейболом	2	
	15.	Приёмы и передачи мяча (снизу и сверху)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение материала «Правила игры в волейбол, жестов судьи в волейболе»	2	
	16.	Подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая). Учебная игра	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка игровых комбинаций в волейболе на занятиях в секциях	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	2	
Итого за 1 семестр			64	
Практические занятия;			30	
Самостоятельная работа:			32	
Аудиторная занятия:			2	
1 курс 2 семестр				
Раздел 3. Гимнастика			44	
Тема 3.1. Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.		Содержание учебного материала:	20	2
	17.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение инструктажа и положений по технике безопасности при занятиях баскетболом	2	2,3
	18.	Выполнение группировок, кувырков (вперед, назад).	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса утренней гимнастики	2	
	19.	Выполнение группировок, кувырков (вперед, назад), стоек, связок	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений	2	

	20.	Упражнения на развитие гибкости	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комплекса упражнений развитие гибкости	2	
	21.	Составление комбинации из акробатических упражнений	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений	2	
Тема 3.2. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок		Содержание учебного материала:	24	2,3
	22.	Строевые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций строевых упражнений	2	
	23.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений упражнения с гимнастическими палками	2	
	24.	Выполнение группировок, кувырков(вперед назад), гимнастических связок	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из группировок, кувырков(вперед назад), гимнастических связок	2	
	25.	Выполнение группировок, кувырков(вперед назад), стоек на лопатках, гимнастических связок	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комплекса на развитие силовых способностей	2	
	26.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комплекса упражнений на развитие координации	2	
	27.	Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение комбинаций из акробатических упражнений	2	

Раздел 4. Общефизическая подготовка			44	2,3
Тема 4.1. Комплексное развитие физических качеств		Содержание учебного материала:	24	
	28.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	2	
	29.	Специально-беговые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	2	
	30.	Специально-прыжковые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	2	
	31.	Общеразвивающие упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.	2	
	32.	Круговая тренировка	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие силовых способностей.	2	
	33.	Игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие силовых способностей	2	
Тема 4.2. Развитие координационных способностей		Содержание учебного материала:	20	2,3
	34.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	2	

	35.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	36.	Общеразвивающие упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	37.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие координационных способностей.	2	
	38.	Игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекса упражнений на развитие координационных способностей.	2	
		Итого за 2 семестр	88	
		Практические занятия	44	
		Самостоятельная работа:	44	
2 курс 1 семестр				
Раздел 5 Спортивные игры			52	
Тема 5.1. Волейбол. Совершенствование элементов волейбола.		Содержание учебного материала:	28	
	39.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение инструктажа и положений по технике безопасности при занятиях волейболом	2	
	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»	2	

	41.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секциях по волейболу	2	
	42.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секциях по волейболу	2	
	43.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	2	
	44.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	2	
	45.	Учебная игра в волейбол	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	2	
Тема 5.2. Баскетбол. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	24	2,3
	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	2	
	47.	Перемещения, передачи мяча двумя руками от груди, с ударом от пола, скрытая передача	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение материала «Правила игры в баскетбол»	2	
	48.	Ведение мяча с сопротивлением игрока- имитация	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Повторение материала «Жесты судьи в баскетболе»	2	
	49.	Ведение мяча с сопротивлением игрока- имитация	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Дополнительные занятия в секциях баскетбола	2	

	50.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по баскетболу	2	
	51.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное судейство учебной игры	2	
		Итого за 3 семестр	52	
		Практические занятия	26	
		Самостоятельная работа:	26	
2 курс 4 семестр				
Раздел 6. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность			64	
Тема 6.1. Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защит		Содержание учебного материала:	28	
	52.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.	2	2,3
	53.	Ускорения из различных положений (стоя, сидя, прыжков из различных положений)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.	2	
	54.	Упражнения на развитие силовых качеств. Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	2	
	55.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие силовых способностей	2	

	56.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	57.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	58.	Учебно-тренировочная игра	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	2	
Тема 6.2 Баскетбол. Контрольное выполнение техники элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	16	2
	59.	Разновидности бега и прыжков	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	2	2,3
	60.	Общеразвивающие упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	2	
	61.	Ускорения из различных положений (низкий, средний, высокий старт)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление карты-схемы круговой тренировки для развития силовых физических качеств	2	
	62.	Тестовые задания для проверки знаний и умений по теме «Баскетбол» Учебная игра	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	2	3

Тема 6.3. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность		Содержание учебного материала:	20	2
	63.	Разновидности ходьбы и бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление карты-схемы круговой тренировки для развития скоростно-силовых физических качеств	2	2,3
	64.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	2	
	65.	Эстафеты с предметами и без предметов	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление карты-схемы круговой тренировки для развития координационных физических качеств	2	
	66.	Спортивные игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	
	67.	Спортивные игры по выбору обучающихся	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	3
		Итого за 4 семестр	64	
		Практические занятия:	32	
		Самостоятельная работа:	32	
3 курс 5 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:	16	
	68.	Выполнение тестовых испытаний	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	2	

	69.	Тестовые задания (прыжки в длину с места, подтягивание, подъем туловища, сгибание и разгибание рук)	2	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	2	
	70.	Выполнение тестовых испытаний	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	2	
	71.	Тестовые задания (прыжки в длину с места, подтягивание, подъем туловища, сгибание и разгибание рук)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений комплекса «ГТО»	2	3
Тема 7.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		Содержание учебного материала:	16	2
	72.	Тактика длительного бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях в различных видах спорта	2	2,3
	73.	Тактика длительного бега	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях в различных видах спорта	2	
	74.	Бег на 2000м (д), 3000м (ю) с учётом времени	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное судейство учебных соревнований	2	
	75.	Бег на 2000м (д), 3000м (ю) с учётом времени	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное судейство учебных соревнований	2	
Тема 7.3. Профилактика вредных воздействий на организм на производстве		Содержание учебного материала:	8	2,3
	76.	Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение упражнений тренировочного комплекса для	2	

		профилактики профессиональных заболеваний.		
	77.	Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений тренировочного комплекса для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 7.4. Уровень развития профессионально значимых технических качеств		Содержание учебного материала:	4	2
	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	2	3
		Итого за 5 семестр	44	
		Практические занятия:	22	
		Самостоятельная работа:	22	
		Всего:	312	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Реализация учебной дисциплины предполагает наличие следующих помещений для проведения занятий:

1. Спортивный комплекс (спортивный зал, стрелковый тир (электронный), укомплектованный: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, разметка площадок, гимнастические маты, теннисные столы – 2 шт., ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки; скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки, шведская стенка.
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ВВФ МТУСИ.

Используемое программное обеспечение:

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. Educational Renewal.
 - ОС Astra Linux Common Edition релиз «Орел» (свободно распространяемое ПО);
 - 7-Zip (свободно распространяемое ПО);
 - Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО);
 - Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
 - Yandex.Browser (свободно распространяемое ПО);
 - VSCodium (свободно распространяемое ПО);
 - Pinta (свободно распространяемое ПО);
 - AdobeReader (свободно распространяемое ПО);
 - LibreOffice (свободно распространяемое ПО);
- Электронная библиотечная система IPRbooks (лицензионный договор № № 7269/20 от 04

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. Дополнительная литература:

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. Амелченко [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. Русайкина. — 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. ЭБС издательства «Лань»: <http://www.e.lanbook.com/>
2. ЭБС IPRbooks: <http://iprbookshop.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
4. ЭБС POLPRED.COM: <https://polpred.com/>
5. Российская государственная библиотека (РГБ): <https://www.rsl.ru/>
6. Российская национальная библиотека (РНБ): <http://nlr.ru/>
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ): <http://www.gpntb.ru/>
8. Президентская библиотека: <https://www.prilib.ru/>
9. Российский фонд фундаментальных исследований: <https://podpiska.rfbr.ru/>
10. Информационная система «Регламент»: <https://www.reglament.pro/>
11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>
12. Росстандарт: <http://www.gost.ru/>
13. Сайт Европейской организации по стандартизации (ETSI): <http://www.etsi.org>
14. Сайт Международного союза электросвязи: <http://www.itu.int>