


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
 Н. Д. Пельменёва
« 23 » « 03 » 2026 г.

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин
Квалификация	Техник – технолог
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составители программы: Константинов Р.В., преподаватель

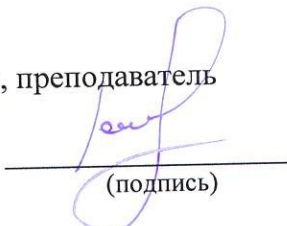
2026 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Программу составили:

Константинов Роман Владимирович, преподаватель

« 16 » 02 2026 г.


(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
наименование ЦК


Протокол № 6 от « 20 » 02 2026 г. Председатель ЦК  Т.В. Сересова
(подпись) (И.О. Фамилия)

Программа согласована с цикловой комиссией
бурения нефтяных и газовых скважин
наименование ЦК

Протокол № 7 от « 04 » 03 2026 г. Председатель ЦК  Н.П. Патрушев
(подпись) (И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заместитель декана по учебной работе

« 20 » 03 2026 г.  В.А. Махутова
(подпись) (И. О. Фамилия)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ

Протокол № 5 от « 29 » 03 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и профессиональные компетенции:

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 1.1	Выполнять комплекс работ по подготовке к бурению и по окончании бурения нефтяных и газовых скважин.
ПК 2.1	Выполнять комплекс подготовительных работ перед проведением капитального ремонта нефтяных и газовых скважин.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК, ПК)	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1	<u>Уметь:</u> 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 специальности; выполнять контрольные	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы

	нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	--	--

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
Учебная нагрузка обучающихся:		164
из них вариативная часть:		
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		12
практические занятия		152
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>		
курсовой проект (работа) <i>(если предусмотрено)</i>		
самостоятельная работа обучающихся <i>(если предусмотрено)</i>		
консультации		
из них на практическую подготовку <i>(если предусмотрено)</i>		
Промежуточная аттестации в форме дифференцированного зачета	3 семестр	2
	4 семестр	2
	5 семестр	2
	6 семестр	2
	7 семестр	2
	8 семестр	2
Промежуточная аттестации в форме экзамена	семестр	
	семестр	
в том числе:		
консультации	семестр	
	семестр	
самостоятельная работа	семестр	
	семестр	
экзамен	семестр	
	семестр	

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Кроссовая подготовка; ОФП контроль; совершенствование техники бега; совершенствование техники прыжка; совершенствование технике метания; выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование технике толкания ядра.		
	Практическая работа №1. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой.	2	
	Практическая работа №2. ОФП контроль. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2	

	Практическая работа №3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
	Практическая работа №4. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение комплекса ОРУ в парах.	2	
	Практическая работа №5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Практическая работа №6. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего по теме:	12	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Стойки и перемещения; техника передач мяча; техника бросков; техника игры.		
	Практическая работа №1. Техника владения мячом. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа №2. Техника бросков мяча в корзину. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.	2	
	Практическая работа №3. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа №4. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2	
	Практическая работа №5. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в баскетбол	2	
	Всего по теме:	10	
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Комплексы упражнений по ОФП		
	Практическая работа №1. Комплекс упражнений без предмета.	2	
	Практическая работа №2. Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнение заданий для подготовки к зачету.	2	
	Практическая работа №3. Комплекс упражнений в парах. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего по теме:	6	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		32	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1	Содержание учебного материала		ОК 04

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Тема 3.3 Совершенствование техники игры волейбол	Содержание учебного материала. Стойки и перемещения волейболиста; техника приёма мяча; техника передач мяча; техника подач мяча; техника игры.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Практическая работа №1. Техника верхней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	
	Практическая работа №2. Техника нижней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники специальных упражнений волейболиста.	2	
	Практическая работа №3. Техника подачи мяча. Проведение комплекса ОРУ с в/б мячом. Участие в двусторонней игре. Совершенствование техники передач мяча.	2	
	Практическая работа №4. Совершенствование индивидуальным и групповым действиям в защите. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре.	2	
	Практическая работа №5. Тактика игры в нападении. Совершенствование тактики игры в нападении. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания.	2	
	Практическая работа №6. Двухсторонняя игра. Правила игры.	2	
	Практическая работа №7. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в волейбол	4	
	Всего по теме:	16	
Тема 3.4 Совершенствование техники игры	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Техника передач мяча; удары по мячу; учебная игра. Практическая работа №1. Техника владения мячом.	4	

футбол	Практическая работа №2. Совершенствование техники удара по мячу	2	ПК 2.1
	Практическая работа №3. Совершенствование техники ударов по мячу, воротам.	2	
	Практическая работа №4. Учебная игра в футбол Правила игры.	6	
	Всего по теме:	14	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		34	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Кроссовая подготовка; ОФП контроль; совершенствование техники бега; совершенствование техники прыжка; совершенствование технике метания; выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование технике толкания ядра.		
	Практическая работа №1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение комплекса ОРУ в парах.	2	
	Практическая работа №2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Практическая работа №3. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическая работа №4. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2	
	Практическая работа №5. Совершенствование технике метания гранаты. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для метания гранаты.	2	

	Практическая работа №6. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Всего по теме:	14	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Стойки и перемещения; техника передач мяча; техника бросков; техника игры.		
	Практическая работа №1. Техника владения мячом. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа №2. Техника бросков мяча в корзину. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.	2	
	Практическая работа №3. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа №4. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2	
	Практическая работа №5. Двусторонняя игра. Участие в учебной игре.	2	
	Практическая работа №6. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в баскетбол	4	
	Всего по теме:	14	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		32	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	Всего по теме:	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.3	Содержание учебного материала. Стойки и перемещения волейболиста; техника		ОК 04

Совершенствование техники игры волейбол.	приёма мяча; техника передач мяча; техника подач мяча; техника игры.		ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Практическая работа №1. Техника верхней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	
	Практическая работа №2. Техника нижней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники специальных упражнений волейболиста.	2	
	Практическая работа №3. Двухсторонняя игра. Правила игры.	2	
	Практическая работа №4. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в волейбол.	4	
	Всего по теме:	10	
Тема 3.4 Совершенствование техники игры футбол	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Техника передач мяча; удары по мячу; учебная игра.		
	Практическая работа №1. Техника владения мячом.	2	
	Практическая работа №2. Совершенствование технике удара по мячу	2	
	Практическая работа №3. Учебная игра в футбол. Правила игры.	4	
	Всего по теме:	8	
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Комплексы упражнений по ОФП		
	Практическая работа №1. Комплекс упражнений без предмета.	2	
	Практическая работа №2. Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнение заданий для подготовке к зачету.	2	
	Практическая работа №3. Комплекс упражнений в парах.	2	
	Практическая работа №4. Сдача контрольных нормативов.	4	
Всего по теме:	10		
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		32	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях физическими	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	

упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		Всего по теме:	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.				
Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала.			ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Кроссовая подготовка; ОФП контроль; совершенствование техники бега; совершенствование техники прыжка; совершенствование технике метания; выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование технике толкания ядра.			
	Практическая работа №1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение комплекса ОРУ в парах.		2	
	Практическая работа №2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.		2	
	Практическая работа №3. Сдача контрольных нормативов.		2	
		Всего по теме:	6	
Раздел 3. Спортивные игры.				
Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол.	Содержание учебного материала.			ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Стойки и перемещения; техника передач мяча; техника бросков; техника игры.			
	Практическая работа №1. Техника владения мячом. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.		2	
	Практическая работа №2. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.		2	
	Практическая работа №3. Двусторонняя игра. Участие в учебной игре.		2	
		Всего по теме:	6	
Дифференцированный зачет			2	
Всего за семестр:			16	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.				
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной		2	

физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	дисциплины «Физическая культура»		
	Всего по теме:	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.2 Совершенствование техники игры волейбол.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Стойки и перемещения волейболиста; техника приёма мяча; техника передач мяча; техника подач мяча; техника игры.		
	Практическая работа №1. Техника верхней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	
	Практическая работа №2. Техника нижней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники специальных упражнений волейболиста.	2	
	Практическая работа №3. Двухсторонняя игра. Правила игры.	2	
	Всего по теме:	6	
Тема 3.3 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
	Комплексы упражнений по ОФП		
	Практическая работа №1. Комплекс упражнений без предмета.	2	
	Практическая работа №2. Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнение заданий для подготовке к зачету.	2	
	Практическая работа №3. Комплекс упражнений в парах.	2	
	Практическая работа №4. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего по теме:	8	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		18	
	Всего:	164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения

1. Спортивный зал - Полезная площадь 189, 2 кв. м, раздевалки, кабинет преподавателя; оснащен: волейбольные стойки, баскетбольные щиты, теннисные столы- 4 шт.; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанга с комплектом различных отягощений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, секундомеры, теннисные ракетки.
2. Стадион - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Волейбольная площадка (стандартная), баскетбольная площадка (стандартная), площадка для футбола (стандартная), беговая дорожка 200 м, 2 стандартных поля: верхнее и нижнее. Верхнее поле: уложен газон пятого поколения, трибуны на 2 тысячи мест, 8 легкоатлетических дорожек, легкоатлетические сектора (сектор для толкания ядра, прыжковые ямы: для длины, тройного прыжка, прыжков в высоту, прыжков с шестом). Стадион полностью укомплектован оборудованием и инвентарем для проведения соревнований международного уровня. Нижнее поле: с естественным травяным покрытием для длинных метаний (копья, молота, диска), 4 беговые дорожки, сектора для общефизической подготовки (перекладины, лабиринты), полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-565611#page/1>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-563631#page/1>
3. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 309-310 . - ISBN 978-5-4468-7895-6

Дополнительная литература

1. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой

- образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/102250>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/116763>
 3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-ramkah-samostoyatelnyh-zanyatiy-studentov-568420#page/1>
 4. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104898>
 5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-558618#page/1>

Международные научные ресурсы Российские ресурсы:

1. Электронная библиотека ИРНИТУ: <http://elib.istu.edu/>
2. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Znaniy» : <http://znaniy.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «PROФобразование»: <http://profspo.ru/>
5. Электронно-библиотечная система IPRSMART: <http://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронная библиотека Гребенников: <http://grebennikon.ru/>
7. Электронная библиотека «Горное образование»: <http://library.gorobr.ru/>
8. Электронная библиотека ИНЦ СО РАН : <http://csl.isc.irk.ru/>
9. Сетевая электронная библиотека (СЭБ) : <http://e.lanbook.com/>
10. Система интерактивных учебников «Book On Lime» : <https://bookonlime.ru/>
11. Электронно-библиотечная система "Издательство Лань" : <http://e.lanbook.com/>
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>
13. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp
14. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ): <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>

Локальные базы данных

(доступ только из читальных залов библиотеки)

15. Удаленный электронный читальный зал Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>
16. Национальная электронная библиотека, НЭБ : <https://нэб.рф/>
17. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) : <https://www.rsl.ru/>
18. Электронная система нормативно-технической документации «Техэксперт»
19. Справочная правовая система "Консультант Плюс"

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривают следующие контрольно-оценочные средства:

Коды компетенций, (ОК, ПК)	Контрольно-оценочные средства
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3	-составление комплекса упражнений; -оценивание практической работы; -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); -сдача нормативов ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.