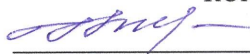


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет среднего профессионального образования

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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	21.02.11 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых
Квалификация	Техник – геофизик
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составители программы: Константинов Р.В., преподаватель
Макарова В.Н., преподаватель
Жанчипов С.Э., преподаватель

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	.4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-гуманитарный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с дисциплинами: СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.

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 1.2	Осуществлять документационное обеспечение работ по регистрации наземных и скважинных геофизических данных

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК, ПК)	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.	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 нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	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 индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		170
из них вариативная часть:		
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		12
практические занятия		158
из них на практическую подготовку		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	3 семестр	2
	4 семестр	2
	5 семестр	2
	6 семестр	2
	7 семестр	2
	8 семестр	2

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр			
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	2	ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	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»	<i>1</i>	
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	<i>1</i>	
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Кроссовая подготовка; ОФП контроль; совершенствование техники бега; совершенствование техники прыжка; совершенствование технике метания; выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование технике толкания ядра.		
	Практические занятия	12	
	Практическая работа № 1. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой.	<i>2</i>	
	Практическая работа № 2. ОФП контроль. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	<i>2</i>	
Практическая работа № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).	<i>2</i>		

	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 техники игры баскетбол.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Стойки и перемещения; техника передач мяча; техника бросков; техника игры.		
	Практические занятия	10	
	Практическая работа № 6. Техника владения мячом. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа № 7. 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 № 8. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа № 9. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2	
	Практическая работа № 10. 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 1.2.
	Комплексы упражнений по ОФП		
	Практические занятия	6	
	Практическая работа № 11. Комплекс упражнений без предмета.	2	
	Практическая работа № 12. Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнение заданий для подготовке к зачету.	2	
	Практическая работа № 13. Комплекс упражнений в парах. Сдача контрольных нормативов.	2	
		Всего по теме:	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		32	
4 семестр			
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	2	ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	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. Спортивные игры.			
Тема 3.3 Совершенствование техники игры волейбол.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Стойки и перемещения волейболиста; техника приёма мяча; техника передач мяча; техника подач мяча; техника игры.		
	Практические занятия	18	
	Практическая работа № 14. 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 № 15. Техника нижней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники специальных упражнений волейболиста.	2	
	Практическая работа № 16. Техника подачи мяча. Проведение комплекса ОРУ с в/б мячом. Участие в двусторонней игре. Совершенствование техники передач мяча.	2	
	Практическая работа № 17. Совершенствование индивидуальным и групповым действиям в защите. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре.	2	
	Практическая работа № 18. Тактика игры в нападении. Совершенствование тактики игры в нападении. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания.	2	
	Практическая работа № 19. Двухсторонняя игра. Правила игры.	4	
Практическая работа № 20. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в волейбол.	4		

		Всего по теме:	18	
Тема 3.4 Совершенствование техники игры футбол.	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Техника передач мяча; удары по мячу; учебная игра.			
	Практические занятия		14	
	Практическая работа № 21. Техника владения мячом.		4	
	Практическая работа № 22. Совершенствование техники удара по мячу		2	
	Практическая работа № 23. Совершенствование техники ударов по мячу, воротам.		2	
	Практическая работа № 24. Учебная игра в футбол. Правила игры.		6	
		Всего по теме:	14	
Дифференцированный зачет			2	
Всего за семестр:			36	
5 семестр				
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		2	ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Инструктаж по технике безопасности. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. 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 1.2.
	Кроссовая подготовка; ОФП контроль; совершенствование техники бега; совершенствование техники прыжка; совершенствование технике метания; выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование технике толкания ядра.			
	Практические занятия		14	
	Практическая работа № 25. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение комплекса ОРУ в парах.		2	
	Практическая работа № 26. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2	

	Сдача контрольных нормативов.		
	Практическая работа № 27. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическая работа № 28. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2	
	Практическая работа № 29. Совершенствование технике метания гранаты. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для метания гранаты.	2	
	Практическая работа № 30. 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 1.2.
	Стойки и перемещения; техника передач мяча; техника бросков; техника игры.		
	Практические занятия	14	
	Практическая работа № 31. Техника владения мячом. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа № 32. 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 № 33. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.	2	
	Практическая работа № 34. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2	
	Практическая работа № 35. Двусторонняя игра. Участие в учебной игре.	2	
	Практическая работа № 36. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в баскетбол.	4	
	Всего по теме:	14	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		32	
6 семестр			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Инструктаж по технике безопасности. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	

физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
	Всего по теме:	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.3 Совершенствование техники игры волейбол.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Стойки и перемещения волейболиста; техника приёма мяча; техника передач мяча; техника подачи мяча; техника игры.		
	Практические занятия	12	
	Практическая работа № 37. 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 № 38. Техника нижней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники специальных упражнений волейболиста.	2	
	Практическая работа № 39. Двухсторонняя игра. Правила игры.	4	
	Практическая работа № 40. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в волейбол.	4	
	Всего по теме:	12	
Тема 3.4 Совершенствование техники игры футбол.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Техника передач мяча; удары по мячу; учебная игра.		
	Практические занятия	8	
	Практическая работа № 41. Техника владения мячом.	2	
	Практическая работа № 42. Совершенствование технике удара по мячу	2	
	Практическая работа № 43. Учебная игра в футбол. Правила игры.	4	
	Всего по теме:	8	
Тема 3.2 Общая физическая	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Комплексы упражнений по ОФП		

подготовка.	Практические занятия	10	
	Практическая работа № 44. Комплекс упражнений без предмета.	2	
	Практическая работа № 45. Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнение заданий для подготовке к зачету.	2	
	Практическая работа № 46. Комплекс упражнений в парах.	2	
	Практическая работа № 47. Сдача контрольных нормативов.	4	
Всего по теме:		10	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		34	
7 семестр			
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	2	ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Инструктаж по технике безопасности. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. 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 1.2.
	Кроссовая подготовка; ОФП контроль; совершенствование техники бега; совершенствование техники прыжка; совершенствование технике метания; выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование технике толкания ядра.		
	Практические занятия	6	
	Практическая работа № 48. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение комплекса ОРУ в парах.	1	
	Практическая работа № 49. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.	1	
Практическая работа № 50. Совершенствование техники эстафетного бега.	2		

	Практическая работа № 51. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего по теме:	6	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Совершенствование техники игры баскетбол.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Стойки и перемещения; техника передач мяча; техника бросков; техника игры.		
	Практические занятия	4	
	Практическая работа № 52. Техника владения мячом. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	1	
	Практическая работа № 53. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	1	
	Практическая работа № 54. Двусторонняя игра. Участие в учебной игре.	1	
	Практическая работа № 55. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в баскетбол.	1	
	Всего по теме:	4	
Дифференцированный зачет		2	
Всего за семестр:		14	
8 семестр			
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	2	ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Инструктаж по технике безопасности. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	Всего по теме:	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.2	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08;

Совершенствование техники игры волейбол.	Стойки и перемещения волейболиста; техника приёма мяча; техника передач мяча; техника подач мяча; техника игры.		ПК 1.2.
	Практические занятия	10	
	Практическая работа № 56. 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 № 57. Техника нижней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники специальных упражнений волейболиста.	2	
	Практическая работа № 58. Двухсторонняя игра. Правила игры.	4	
	Практическая работа № 59. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в волейбол.	2	
	Всего по теме:	10	
Тема 3.3 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08; ПК 1.2.
	Комплексы упражнений по ОФП		
	Практические занятия	8	
	Практическая работа № 60. Комплекс упражнений без предмета.	2	
	Практическая работа № 61. Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнение заданий для подготовке к зачету.	2	
	Практическая работа № 62. Комплекс упражнений в парах.	2	
	Практическая работа № 63. Сдача контрольных нормативов.	2	
Всего по теме:	8		
Дифференцированный зачет	2		
Всего за семестр:	22		
Всего:	170		

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.

Оборудование зала:

- 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.

Оборудование стадиона:

- Волейбольная площадка (стандартная), баскетбольная площадка (стандартная), площадка для минифутбола (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 : 812.77 р.

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. Фаина, 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>

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

1. Новая российская энциклопедия: Т.1 - 16(2) / Ред. коллегия Данилов-Данильян В.И., Некипелов А.Д. - М.: Энциклопедия, НИЦ ИНФРА-М, 2003 - 2016. 31 экз.

Российские журналы:

1. Минеральные ресурсы России. Экономика и управление: научно – технический журнал/ Учредители: М-во природ. ресурсов и экологии РФ, АО «Росгеология», Рос. геол. о-во. - Москва: РГ-Информ [и др.], 1991 - (ЭБС eLibrary, фонд ГРТ), 2021-2026 гг.

2. Разведка и охрана недр: научно-технический журнал/Учредители: М-во природ. ресурсов и экологии РФ, Рос. геол. о-во. – Москва: [б.и.], 1931-(ЭБС eLibrary, фонд ГРТ), 2021-2026гг.

3. Геология и минерально-сырьевые ресурсы Сибири: ежеквартальный научно-технический журнал/ учредитель АО «Сиб. науч.- исследоват. ин-т геологии, геофизики и минер. сырья» (АО СНИИГГиМС).- Новосибирск: [б/и], 2010 - .(Фонд ГРТ), 2021-2026гг.

4. Науки о Земле и недропользование: научный журнал/ Ирк. нац. исслед. техн. ун-т. - Иркутск: ИРНТУ, 1973 – (Электронная библиотека ИРНТУ), 2021-2025 гг.

5. Геофизические исследования: научный журнал/ Ин-т физики Земли им. О.Ю. Шмидта РАН.- М.:изд-во ИФЗ РАН, 2005 - (ЭБС eLibrary), 2021-2025 гг.

6. Геология и геофизика: научный журнал/Рос. акад. наук, Сиб.отд-ние. – Новосибирск: Гео, 1960- (ЦНИ), 2021-2025 гг.

7. Военные знания : научно-популярный журнал/ Центр. совет ДОСААФ России. - Москва : Военные знания, 1925 - . - Выходит ежемесячно, 2022-2025 гг.

8. Основы безопасности жизнедеятельности : информационно-методическое издание по детской безопасности/ м-во РФ по делам граждан. обороны, чрезвычай. ситуациям и ликвидации последствий стих. бедствий. - Москва : Информационный центр Общероссийской комплексной системы информирования и оповещения населения в

местах массового пребывания людей, 2016 - . - Выходит ежемесячно, 2021-2025 гг.

Российские электронные ресурсы и базы данных

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

Локальные базы данных

(доступ только из читальных залов библиотеки)

14. Удаленный электронный читальный зал Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>
15. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) :
<https://www.rsl.ru/>
16. Электронная система нормативно-технической документации «Техэксперт»
17. 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 1.2.	- 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.