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	21.02.12 Технология и техника разведки месторождений полезных ископаемых
Квалификация	Техник – горный мастер
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

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

2026 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.12 Технология и техника разведки месторождений полезных ископаемых, федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Программу составили:
Константинов Роман Владимирович, преподаватель

«16» 02 2026 г. _____
(подпись)

Макарова Вера Николаевна, преподаватель

«16» 02 2026 г. _____
(подпись)

Жанчипов Сокто Эрденеевич, 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 и горного дела
наименование ЦК

Протокол № 24 от «11» 03 2026 г. Председатель ЦК _____ Е.Ю. Чемезова
(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 «23» 03 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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 21.02.12 Технология и техника разведки месторождений полезных ископаемых

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 монтаж, демонтаж, перебазировку бурового оборудования, буровых мачт и вышек.
ПК 2.4	Производить работы по ремонту бурового и горного оборудования.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК, ПК)	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов**
Учебная нагрузка обучающихся:		112
из них вариативная часть:		
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		8
практические занятия		104
лабораторные занятия *(если предусмотрено)*		
курсовой проект (работа) *(если предусмотрено)*		
самостоятельная работа обучающихся *(если предусмотрено)*		
консультации		
из них на практическую подготовку (*если предусмотрено*)		
Промежуточная аттестации в форме дифференцированного зачета	3 семестр	2
	4 семестр	2
	5 семестр	2
	6 семестр	2
Промежуточная аттестации в форме экзамена	семестр	
	семестр	
в том числе:		
консультации	семестр	
	семестр	
самостоятельная работа	семестр	
	семестр	
экзамен	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.		*2*	
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 1.2 ПК 2.4
	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 1.2 ПК 2.4
	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 1.2 ПК 2.4
	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 1.2 ПК 2.4
	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. 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 Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	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»		
	Всего по теме:	***2***	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.3 Совершенствование технике игры волейбол.	**Содержание учебного материала.**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	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. 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.	2	
	Всего по теме:	***14***	
Тема 3.4	**Содержание учебного материала.**		ОК 04

Совершенствование технике игры футбол.	Техника передач мяча; удары по мячу; учебная игра.		ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	Практическая работа №1. Техника владения мячом.	2	
	Практическая работа №2. Совершенствование технике удара по мячу	2	
	Практическая работа №3. Совершенствование техники ударов по мячу, воротам.	2	
	Практическая работа №4. Учебная игра в футбол. Правила игры.	6	
	Всего по теме:	***12***	
Дифференцированный зачет		***2***	
Всего за семестр:		***30***	
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 1.2 ПК 2.4 .
	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»		
	Всего по теме:	***2***	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	**Содержание учебного материала.**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	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**.**	2	

	Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для метания гранаты. Сдача контрольных нормативов.		
	Всего по теме:	***10***	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол.	**Содержание учебного материала.**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	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. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в баскетбол.	2	
	Всего по теме:	***10***	
Дифференцированный зачет		***2***	
Всего за семестр:		***24***	
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 1.2 ПК 2.4
	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	**Содержание учебного материала.**		ОК 04

Совершенствование технике игры волейбол.	Стойки и перемещения волейболиста; техника приёма мяча; техника передач мяча; техника подач мяча; техника игры.		ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	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. Двухсторонняя игра. Правила игры. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в волейбол.	2	
	Всего по теме:	***8***	
Тема 3.4 Совершенствование технике игры футбол.	**Содержание учебного материала.**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	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. Совершенствование техники ударов по мячу, воротам.	2	
	Практическая работа №4. Учебная игра в футбол. Правила игры.	2	
	Всего по теме:	***8***	
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.4
	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. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего по теме:	***6***	
Дифференцированный зачет		***2***	
Всего за семестр:		***26***	
Всего:		**112**	

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 PROFобразование: [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 PROFобразование: [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 PROFобразование: [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 «Znanium»: http://znanium.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 «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?

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