

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
« 17 » 03 2025 г.

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	40.02.04 Юриспруденция
Квалификация	Юрист
Форма обучения	Очная
Год набора	2025

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

2025 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Программу составили:

Константинов Роман Владимирович, преподаватель

« 10 » 03 _____ 2025 г. _____
(подпись)

Макарова Вера Николаевна, преподаватель

« 10 » 03 _____ 2025 г. _____
(подпись)

Жанчипов Сокто Эрднеевич, преподаватель

« 10 » 03 _____ 2025 г. _____
(подпись)

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

Протокол № 7 от « 10 » 03 2025 г. Председатель ЦК _____ Т.В. Сересова
(подпись) (И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заместитель декана по учебной работе

« 14 » 03 _____ 2025 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 № 6 от « 14 » 03 _____ 2025 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	11
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 40.02.20 Юриспруденция.

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.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК, ПК)	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> <p>тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
Учебная нагрузка обучающихся:		118
из них вариативная часть:		
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		4
практические занятия		106
лабораторные занятия		
курсовой проект (работа		
самостоятельная работа обучающихся		
консультации		
из них на практическую подготовку		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	3 семестр	2
	4 семестр	2
	5 семестр	2
	6 семестр	2

2.2. Тематический план учебного предмета «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.		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
	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»	1	
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Всего часов:	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08
	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 техники игры баскетбол.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08
	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
	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	
4 семестр			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	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»	1	

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	<i>1</i>	
	Всего по теме:	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.3 Совершенствование техники игры волейбол.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08
	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.	4	
	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.	6	
	Практическая работа №7. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в волейбол.	4	
	Всего по теме:	22	
Тема 3.4 Совершенствование техники игры футбол.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08
	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.	6	
Всего по теме:	12		
Дифференцированный зачет		2	

		Всего за семестр:	38	
5 семестр				
Раздел 2. Лёгкая атлетика.				
Тема 2.1 Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала.			ОК 04 ОК 08
	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. Сдача контрольных нормативов.	2		
Всего по теме:		10		
Раздел 3. Спортивные игры.				
Тема 3.1 Совершенствование технике игры баскетбол.	Содержание учебного материала.			ОК 04 ОК 08
	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.	4		
Всего по теме:		12		
Дифференцированный зачет			2	
			24	
Всего за семестр:			24	

6 семестр			
Раздел 2. Спортивные игры.			
Тема 3.3 Совершенствование технике игры волейбол.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08
	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. 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
	Техника передач мяча; удары по мячу; учебная игра.		
	Практическая работа №1. Техника владения мячом.	1	
	Практическая работа №2. Совершенствование технике удара по мячу	1	
	Практическая работа №3. Совершенствование техники ударов по мячу, воротам.	2	
	Практическая работа №4. Учебная игра в футбол. Правила игры.	4	
Всего по теме:		8	
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		ОК 04 ОК 08
	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:		24	
Всего:		118	

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 (ауд. 225).

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. Стадион полностью укомплектован оборудованием и инвентарем для проведения соревнований международного уровня (г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83).

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).

- 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

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. Гражданское право: федеральный научно-практический журнал/Учредитель: Гриб Владислав Валерьевич.- Москва: Юрист, 2004.- Выходит 6 раз в год.- 2022-2025гг.

2. Трудовое право: ежемесячный практический журнал.- Москва: Трудовое право,1996.- 2022-2025гг.

3. Вестник Самарского юридического института: научно-практический журнал/Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний.- Самара. — 2021-2023 гг.- Выходит 5 раз в год.- ЭБС «Znanium». <https://znanium.ru/read?id=427888>

4. Журнал Российского права/Институт законодательства и сравнительного правоведения при правительстве Российской Федерации.- Москва: Норма, 2021-2025 гг.- Выходит ежемесячно.- ЭБС «Znanium». <https://znanium.ru/read?id=441031>

5. Закон и право = Law & Legislation: научный журнал/учредители: ООО «Издательство «ЮНИТИ-ДАНА». – Москва: Юнити –Дана, 1997.- Выходит ежемесячно. – 2021-2025 гг.- (ЦНИ, ЭБС eLibrary).

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

7. Основы безопасности жизнедеятельности : информационно-методическое издание по детской безопасности/ м-во РФ по делам граждан. обороны, чрезвыч. 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.

Электронные библиотечные системы и базы данных:

Российские ресурсы:

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 «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	-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