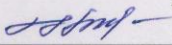


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет среднего профессионального образования

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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	15.02.19 «Сварочное производство»
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная
Год набора	2026


Составитель программы: Ульянов Д.С., преподаватель

2026г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 «Сварочное производство» с учетом примерной основной образовательной программы

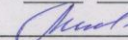
Программу составил:

Ульянов Д.С., преподаватель

« 04 » 03 2026г. 


Программа одобрена на заседании цикловой комиссии монтаж и ремонт промышленного оборудования

Протокол № 7 от « 05 » 03 2026г.

Председатель ЦК  Т.В. Данилова

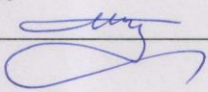
Программа согласована с цикловой комиссией сварочного производства

Протокол № 7 от « 05 » 03 2026г.

Председатель ЦК  Т.В. Данилова

Согласовано:

Зам. декана по учебной работе

« 06 » 03 2026г.  И.А. Чинская

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

Протокол № 5 от « 23 » 03 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Социально - гуманитарный цикл.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

Перечень общих компетенций

Код	Наименование компетенций
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
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)	Умения	Знания
ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		178
из них вариативная часть:		14
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		-
практические занятия		178
лабораторные занятия		-
курсовой проект (работа)		-
самостоятельная работа обучающихся		-
консультации		-
Промежуточная аттестации в форме зачёта	3,4,5,6,7	-

Вариативная часть направлена на углубление подготовки обучающихся:

Техника бега на средние и длинные дистанции – 6 часа

Комплекс упражнений на группы мышц живота – 4 часа

Комплекс упражнений верхнего плечевого пояса – 4 часа

2.2. Тематический план и содержание 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
	2 курс 3 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия		
	Практическая работа №1,2		
	1.Бег с различной скоростью. 2.Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		
	Всего по теме:	4	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия		
	Практическая работа №3,4 1.Высокий и низкий старт. 2.Стартовый разгон. 3.Финиширование. 4.Бег 100 метров 5.Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров		
Тема 1.3 Передача эстафетной	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия		

палочки	Практическая работа №5 1.Передача на месте 2.Передача в ходьбе 3.Передача в беге низким темпом 4.Передача в беге высоким темпом		
	Всего по теме:	2	
Раздел 2.Спортивная игра баскетбол		22	
Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Практическая работа №6,7,8,9 1.Техника безопасности игры 2.Техника ловли мяча. 3.Техника передачи мяча двумя руками от груди. 4.Техника передачи мяча одной рукой от плеча. 5.Техника ведения мяча 6.Правила игры		
	Всего по теме:	8	
Тема 2.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Практическая работа №10,11,12,13 1.Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке 2.Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке 3.Техника вырывания мяча 4.Техника выбивания мяча 5.Игра по упрощенным правилам		
	Всего по теме:	8	
Тема 2.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Практическая работа №14,15,16 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	Всего по теме:	6	

Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическая работа №17 1. Техника безопасности на занятиях 2. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов 3. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами		
	Всего по теме:	2	
Тема 3.2 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическая работа №18 1. Комплекс упражнений с экспандерами 2. Комплекс упражнений с гантелями 3. Комплекс упражнений с гирями 4. Комплекс упражнений со штангой 5. Комплекс упражнений на тренажерах		
	Всего по теме:	2	
		Итого	36
		2 курс 4 семестр	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 3.2 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическая работа №19 1. Комплекс упражнений с экспандерами 2. Комплекс упражнений с гантелями 3. Комплекс упражнений с гирями 4. Комплекс упражнений со штангой 5. Комплекс упражнений на тренажерах		
	Всего по теме:	2	
Тема 3.3 Контроль физических	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	

качеств	Практическая работа №20 1.Техника поднятия гири (толчок, рывок),количество повторений 2.Жим штанги от груди, количество повторений 3.Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях), количество повторений		
	Всего по теме:	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Одновременная и попеременная ходьба на лыжах Подъемы и препятствия	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Практическая работа №21,22,23,24,25 1.Техника безопасности 2.Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. 3.Техника подъема способом «лесенка» 4.Техника одновременно-бесшажного хода. 5.Техника подъема способом «елочка» 6.Техника одновременно-одношажного хода 7.Техника преодоления препятствий «вперед» 8.Техника попеременно-двушажного хода 9.Техника преодоления препятствий «в сторону» 10.Переход с техники одновременно хода на попеременный		
	Всего по теме:	10	
Раздел 5. Спортивная игра волейбол		20	
Тема 5.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	12	
	Практическая работа №26,27,28,29,30,31 1.Техника безопасности игры 2.Исходные положения (стойки) и перемещения 3.Техника верхней передачи мяча 4.Техника нижней передачи мяча 5.Техника нижней прямой подачи мяча 6.Техника нижней боковой подачи мяча 7.Техника верхней прямой подачи мяча 8.Правила игры		

		Всего по теме:	12	
Тема 5.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия		4	
	Практическая работа №32,33 1. Техника нападающего удара 2. Техника блокирования 3. Игра по упрощенным правилам			
	Всего по теме:		4	
Тема 5.3 Тактика игры	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия			
	Практическая работа №34,35 1. Тактика игры в нападении 2. Тактика игры в защите 3. Игра по правилам		4	
	Всего по теме:		4	
Итого			34	

	3 курс 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика.			10	
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия			
	Практическая работа №1,2 1. Бег с различной скоростью. 2. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		4	
	Всего по теме:		4	
Тема 1.2 Бег на короткие	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия			

дистанции	Практическая работа №3,4 1.Высокий и низкий старт. 2.Стартовый разгон. 3.Финиширование. 4.Бег 100 метров 5.Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров	4	
	Всего по теме:	4	
Тема 1.3 Передача эстафетной палочки	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическая работа №5 1.Передача на месте 2.Передача в ходьбе 3.Передача в беге низким темпом 4.Передача в беге высоким темпом		
	Всего по теме:		
Раздел 2. Спортивная игра баскетбол		20	
Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Практическая работа №6,7,8 1.Техника безопасности игры 2.Техника ловли мяча. 3.Техника передачи мяча двумя руками от груди. 4.Техника передачи мяча одной рукой от плеча. 5.Техника ведения мяча 6.Правила игры		
	Всего по теме:		
Тема 2.2 Броски в корзину и	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	8	

способы овладения мячом	Практическая работа №9,10,11,12 1.Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке 2.Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке 3.Техника вырывания мяча 4.Техника выбивания мяча 5.Игра по упрощенным правилам		
	Всего по теме:	8	
Тема 2.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Практическая работа №13,14,15 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	Всего по теме:	6	
Раздел 3. Спортивная игра волейбол		4	
Тема 3.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Практическая работа №16,17 1.Техника безопасности игры 2.Исходные положения (стойки) и перемещения 3.Техника верхней передачи мяча 4.Техника нижней передачи мяча 5.Техника нижней прямой подачи мяча 6.Техника нижней боковой подачи мяча 7.Техника верхней прямой подачи мяча 8.Правила игры		
	Всего по теме:	4	
	Итого	34	
	3 курс 6 семестр		
Раздел 3. Спортивная игра волейбол		22	
Тема 3.1 Передачи и подачи	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	6	

мяча	Практическая работа №18,19,20 1.Техника безопасности игры 2.Исходные положения (стойки) и перемещения 3.Техника верхней передачи мяча 4.Техника нижней передачи мяча 5.Техника нижней прямой подачи мяча 6.Техника нижней боковой подачи мяча 7.Техника верхней прямой подачи мяча 8.Правила игры		
	Всего по теме:	6	
Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Практическая работа №21,22,23,24 1.Техника нападающего удара 2.Техника блокирования 3.Игра по упрощенным правилам		
	Всего по теме:	8	
Тема 3.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Практическая работа №25,26,27,28 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	Всего по теме:	8	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 4.1 Практическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Практическая работа №29,30 1.Комплекс производственной гимнастики на рабочем месте 2.Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. 3.Комплекс упражнений для развития силовых качеств верхнего плечевого пояса 4.Комплекс упражнений для развития силовых качеств поясничного отдела и мышц ног		
	Всего по теме:	4	

Тема 4.2 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Практическая работа №31,32,33 1.Комплекс упражнений с экспандерами 2.Комплекс упражнений с гантелями 3.Комплекс упражнений с гирями 4.Комплекс упражнений со штангой 5.Комплекс упражнений на тренажерах		
	Всего по теме:	6	
Тема 4.3 Контроль физических качеств	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическая работа №34 1.Техника поднятия гири (толчок, рывок), количество повторений 2.Жим штанги от груди, количество повторений 3.Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях), количество повторений		
	Всего по теме:	2	
	Итого	34	
	4 курс 7 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции Толкание ядра	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Практическая работа №1,2, 1.Бег с различной скоростью. 2.Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши). 4.Держание снаряда и техника финального движения. 5.Предварительное движение и техника разгона «скачком». 6.Техника толкания ядра в целом.		
	Всего по теме:	4	
Тема 1.2 Бег на короткие	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	4	

дистанции Метание малого мяча	Практическая работа №3,4 1.Высокий и низкий старт. 2.Стартовый разгон. 3.Финиширование. 4.Бег 100 метров 5.Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров 6.Имитация техники метания. 7.Метание с места. 8.Метание с разбега		
	Всего по теме:	4	
Тема 1.3 Передача эстафетной палочки	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическая работа №5 1.Передача на месте 2.Передача в ходьбе 3.Передача в беге низким темпом 4.Передача в беге высоким темпом		
	Всего по теме:		
Раздел 2. Спортивная игра баскетбол		14	
Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия		
	Практическая работа №6,7,8 1.Техника безопасности игры 2.Техника ловли мяча. 3.Техника передачи мяча двумя руками от груди. 4.Техника передачи мяча одной рукой от плеча. 5.Техника ведения мяча 6.Правила игры		
	Всего по теме:	6	
Тема 2.2 Броски в корзину и	Содержание учебного материала		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	2	

способы овладения мячом	Практическая работа №9 1.Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке 2.Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке 3.Техника вырывания мяча 4.Техника выбивания мяча 5.Игра по упрощенным правилам		
	Всего по теме:	2	
Тема 2.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		OK 04,OK 06, OK 08
	Практические занятия	6	
	Практическая работа №10,11,12 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	Всего по теме:	6	
Раздел 3.Спортивная игра волейбол		16	
Тема 3.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		OK 04,OK 06, OK 08
	Практические занятия	2	
	Практическая работа №13 1.Техника безопасности игры 2.Исходные положения (стойки) и перемещения 3.Техника верхней передачи мяча 4.Техника нижней передачи мяча 5.Техника нижней прямой подачи мяча 6.Техника нижней боковой подачи мяча 7.Техника верхней прямой подачи мяча 8.Правила игры		
	Всего по теме:	2	
Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		OK 04,OK 06, OK 08
	Практические занятия	6	
	Практическая работа №14,15,16 1.Техника нападающего удара 2.Техника блокирования 3.Игра по упрощенным правилам		
	Всего по теме:	6	

Тема 3.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Практическая работа №17,18,19,20 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	Всего по теме:	8	
	Итого	40	
Промежуточная аттестация: зачет – 3, 4, 5, 6,7 семестр			
Всего		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжный стадион, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал (01), инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 12 шт, теннисные шарик , канат гимнастический, гимнастические скакалки 15 шт, мяч баскетбольный 9 шт, мяч волейбольный 16 шт, мяч для мини футбола 6 шт, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, щит баскетбольный 2 шт., секундомер 1 шт, свисток.

Тренажерный зал/тир (С2), тренажеры: гантели, гири 4 шт, гриф гантели 2 шт, гриф штанги 1 шт, штанга для тренировки 4 шт.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря (01б, 01г) Инвентарь: Лыжи Alpha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт, Универсальные лыжи прогулочные 20 штук, тисы слесарные, наждак электрический.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В. О. Морозов; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538>

2. 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 <http://opac.istu.edu/Opac/Index.aspx>

3. Муллер Арон Беркович. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692> (используется в 3 семестре)

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 273 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/421388>

Дополнительная литература:

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/415308>

6. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542587>

7. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.- Текст:электронный.-URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» : методические указания по выполнению самостоятельной работы (2, 3. 4) / Иркут. нац. исслед. техн. ун-т ; сост. А. И. Несмеянов. – Иркутск : ИРНИТУ, 2021. – 19 с. — Библиогр.: с. 5-6. — URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27042.pdf>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Коды компетенций (ОК)	Контрольно-оценочные средства
ОК 04, ОК 06, ОК 08	<p>Практические работы;</p> <p>«отлично» Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.</p> <p>«хорошо» Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность в движении; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.</p> <p>«удовлетворительно» Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя мало активным, допускал небольшие нарушения правил.</p> <p>«неудовлетворительно» Двигательное действие выполнено небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся неловкий, нерасторопный, не умеет играть в коллективе (команде)</p> <p>Оценка теоретических знаний;</p> <p>«отлично» Глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использования примеров из практики или своего личного опыта.</p> <p>«хорошо» При признаках, характерных оценке «5», допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки.</p> <p>«удовлетворительно» Основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики.</p> <p>«неудовлетворительно» Не знает сущности излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах</p>