

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Т.Ф.ГОРБАЧЕВА»
Филиал КузГТУ в г. Белово



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
КузГТУ в г.Белово
И.К. Костинец

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Присваиваемая квалификация
«Специалист по информационным системам»

Форма обучения: очная

Год набора 2023

Белово 2023

Рабочую программу составил: преподаватель Лысенкова Н.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры «Экономики и информационных технологий»

Протокол № 10 от «13» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой: Верчагина И.Ю.

Согласовано учебно-методической комиссией по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Протокол № 9 от «16» мая 2023 г.

Председатель комиссии: Колечкина И.П.

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)
4. Организация самостоятельной работы обучающихся
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
6. Иные сведения и (или) материалы

1.Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:
общих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

Личностные результаты: готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

способность их использования в познавательной и социальной практике;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

Предметные результаты: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне; (ГТО);

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

Личностные результаты: готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

способность их использования в познавательной и социальной практике;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

Предметные результаты: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

Личностные результаты: готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

способность их использования в познавательной и социальной практике;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

Предметные результаты: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Личностные результаты: наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы

Метапредметные результаты: готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

Предметные результаты: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

Личностные результаты: осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

способность их использования в познавательной и социальной практике;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

Предметные результаты: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Личностные результаты: готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы

Метапредметные результаты: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

способность их использования в познавательной и социальной практике;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

Предметные результаты: положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить:

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы
- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
- способность их использования в познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Форма обучения | Количество часов | | |
|---------------------------------------|--------------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| Курс 1 / Семестр 1 | | | |
| Объем дисциплины | 52 | | |
| в том числе: | | | |
| <i>лекции, уроки</i> | 2 | | |
| <i>лабораторные работы</i> | | | |
| <i>практические занятия</i> | 50 | | |
| Консультации | | | |
| Самостоятельная работа | | | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Индивидуальное проектирование | | | |
| Форма промежуточной аттестации | зачет | | |
| Курс 1 / Семестр 2 | | | |
| Объем дисциплины | 66 | | |
| в том числе: | | | |
| <i>лекции, уроки</i> | | | |
| <i>лабораторные работы</i> | | | |
| <i>практические занятия</i> | 66 | | |
| Консультации | | | |
| Самостоятельная работа | | | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Индивидуальное проектирование | | | |
| Форма промежуточной аттестации | дифференцированный зачет | | |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|---|--|---------------|
| СЕМЕСТР 1 | | |
| Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни | | |
| Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура» | Тема 1. Введение в предмет «физическая культура» | 2 |
| «Физическая культура» | Введение в предмет «физическая культура» Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в | 2 |

| | | |
|---|--|----------|
| | профессиональной деятельности специалиста | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| Тема 2.1 Кроссовая подготовка | Тема 2.1. Кроссовая подготовка | 6 |
| | В том числе, практических занятий | 6 |
| | <i>Практическое занятие 1.</i> Выполнение кроссового бега на средние дистанции | 2 |
| | <i>Практическое занятие 2.</i> Овладение темпом бега по дистанции | 2 |
| Тема 2.2. Спринтерский бег | Тема 2.2. Спринтерский бег | 6 |
| | В том числе, практических занятий | 6 |
| | <i>Практическое занятие 4.</i> Изучение техники низкого старта | 2 |
| | <i>Практическое занятие 5.</i> Закрепление техники низкого старта | 2 |
| Тема 2.3. Метание набивного мяча | Тема 2.3. Метание набивного мяча | 6 |
| | В том числе, практических занятий | 6 |
| | <i>Практическое занятие 7.</i> Изучение техники метания набивного мяча | 2 |
| | <i>Практическое занятие 8.</i> Закрепление техники метания набивного мяча | 2 |
| Тема 2.4. Прыжок в длину с места | Тема 2.4. Прыжок в длину с места | 6 |
| | В том числе, практических занятий | 6 |
| | <i>Практическое занятие 10.</i> Изучение техники прыжка в длину с места | 2 |
| | <i>Практическое занятие 11.</i> Закрепление техники прыжка в длину с места | 2 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег | Тема 2.5. Эстафетный бег | 6 |
| | В том числе, практических занятий | 6 |
| | <i>Практическое занятие 13.</i> Изучение техники передачи эстафетной палочки | 2 |
| | <i>Практическое занятие 14.</i> Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 15.</i> Выполнение норматива эстафетный бег 4*100м | 2 |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | |
| Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход | Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 16.</i> Изучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках | 2 |
| | <i>Практическое занятие 17.</i> Закрепление техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках | 2 |
| Тема 3.2. | Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |

| | | |
|--|---|--------------|
| Одновременные хода в лыжных гонках | <i>Практическое занятие 18.</i> Изучение техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов | 2 |
| | <i>Практическое занятие 19.</i> Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов | 2 |
| Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках | Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 20.</i> Обучение технике торможения способом упором в лыжных гонках | 2 |
| | <i>Практическое занятие 21.</i> Обучение технике торможения способом плугом в лыжных гонках | 2 |
| Тема 3.4. Способы прохождения подъёма лыжных гонках | Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 22.</i> Обучение технике подъема в гору способом лесенка в лыжных гонках | 2 |
| | <i>Практическое занятие 23.</i> Обучение технике подъема в гору способом елочка в лыжных гонках | 2 |
| Тема Положение лыжника при спуске с горы | Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 24.</i> Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках | 2 |
| | <i>Практическое занятие 25.</i> Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках | 2 |
| ИТОГО | | 52 |
| Промежуточная аттестация | | зачет |
| СЕМЕСТР 2 | | |
| Тема Прохождение поворотов на лыжной трассе | Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 26.</i> Обучение техники поворота. переступанием после спуска с горы в лыжных гонках | 2 |
| | <i>Практическое занятие 27.</i> Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3км и 5км | 2 |
| Раздел 4. Гимнастика | | |
| Тема Утренняя гигиеническая гимнастика. | Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика. | 2 |
| | В том числе, практических занятий | 2 |
| | <i>Практическое занятие 28.</i> Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости | 2 |
| Тема Упражнение на спортивных снарядах | Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах | 2 |
| | В том числе, практических занятий | 2 |
| | <i>Практическое занятие 29.</i> Выполнение упражнений на спортивных снарядах | 2 |
| Тема 4.3. Вольные упражнения | Тема 4.3. Вольные упражнения | 2 |
| | В том числе, практических занятий | 2 |
| | <i>Практическое занятие 30.</i> Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах | 2 |
| Тема 4.4. Опорный прыжок | Тема 4.4. Опорный прыжок | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 31.</i> Выполнение опорного прыжка с | 2 |

| | | |
|----------------------------------|---|-----------|
| | разбега | |
| | <i>Практическое занятие 32.</i> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике | 2 |
| Раздел 5. Спортивные игры | | |
| Тема 5.1. Волейбол | Тема 5.1. Волейбол | 14 |
| | В том числе, практических занятий | 14 |
| | <i>Практическое занятие 33.</i> Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 34.</i> Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 35.</i> Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 36.</i> Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 37.</i> Обучение игровым комбинациям в волейболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 38.</i> Закрепление игровых комбинаций в волейболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 39.</i> Совершенствование техники игры в волейбол | 2 |
| Тема 5.2. Баскетбол | Тема 5.2. Баскетбол | 14 |
| | В том числе, практических занятий | 14 |
| | <i>Практическое занятие 40.</i> Обучение ловле мяча, передачам в баскетболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 41.</i> Обучение ведению мяча в баскетболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 42.</i> Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 43.</i> Обучение технике броска на 2-а шага в баскетболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 44.</i> Обучение технике штрафного броска в баскетболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 45.</i> Совершенствование техники бросков в баскетболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 46.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетболе | 2 |
| Тема 5.3 Футбол | Тема 5.3 Футбол | 14 |
| | В том числе, практических занятий | 14 |
| | <i>Практическое занятие 47.</i> Обучение ведению мяча в футболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 48.</i> Совершенствование ведения мяча в футболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 49.</i> Обучение технике передачи мяча, игры в пас в футболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 50.</i> Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 51.</i> Обучение технике игры вратаря в футболе | 2 |
| | <i>Практическое занятие 52.</i> Обучение технике штрафного удара в футболе | 2 |

| | | |
|--|--|-------------------|
| | <i>Практическое занятие 53.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол | 2 |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | |
| Тема 6.1 Атлетическая гимнастика | Тема 6.1 Атлетическая гимнастика | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 54.</i> Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс | 2 |
| | <i>Практическое занятие 55.</i> Выполнение упражнений на нижние группы мышц | 2 |
| Тема 6.2 Упражнения на тренажерах | Тема 6.2 Упражнения на тренажерах | 2 |
| | В том числе, практических занятий | 2 |
| | <i>Практическое занятие 56.</i> Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности | 2 |
| Раздел 7. Дыхательная гимнастика | | |
| Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений | Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений | 4 |
| | В том числе, практических занятий | 4 |
| | <i>Практическое занятие 57.</i> Обучение дыхательным упражнениям | 2 |
| | <i>Практическое занятие 58.</i> Совершенствование техники дыхательных упражнений | 2 |
| ИТОГО | | 66 |
| Промежуточная аттестация | | Диф. зачет |
| Всего | | 118 |

3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

Специальные помещения в здании спортивной школы представляют собой учебную аудиторию (Спортивный зал 1, спортивный зал 2) для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, учитывающими требования международных стандартов.

Перечень основного оборудования:

Специальная мебель: стол теннисный, гимнастическая перекладина, шведская стенка

Щиты баскетбольные, стационарные ворота, корзины, сетки волейбольные, стойки, антенны.

Козел гимнастический прыжковый переменной высоты.

Беговые дорожки.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, мячи и ракетки для тенниса, скакалки, обручи, гранаты, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений.

Оборудование для занятий аэробикой.

Учебно-наглядные пособия:

Тематические иллюстрации.

Специальное помещение № 320 (Кабинет социально-экономических дисциплин) представляет собой учебную аудиторию для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенное оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Перечень основного оборудования:

Проекционный экран.

Переносной ноутбук.

Проектор Acer X1230S, максимальное разрешение 1024x768

Доска

Переносная кафедра

Учебная мебель

Учебно-наглядные пособия:

Информационные стенды- 2шт.

Тематические иллюстрации.

Программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 10

Пакеты программных продуктов Office 2010.

Средство антивирусной защиты ESET Endpoint Antivirus

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 5-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927380> (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885> (дата обращения: 12.07.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2020. – 320 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 9785446878956. – URL: <https://academia-library.ru/catalogue/4831/452492/>. – Текст : электронный.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196>.

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.

3.2.3 Методическая литература

1. Физическая культура: методические указания к практическим занятиям для студентов 1 курса всех специальностей СПО очной формы обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. теории и методики проф. образования; сост.: Т. С. Максимова, К. В. Максимов. — Кемерово: КузГТУ, 2018. — 43 с. — URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9216> (дата обращения: 09.01.2020). — Текст: электронный.

3.2.4 Интернет ресурсы

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. Режим доступа: <https://kuzstu.ru/>.

2. Официальный сайт филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <http://belovokyzgty.ru>.

3. Электронная обучающая система филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <http://eos.belovokyzgty.ru/>.

4. Электронные библиотечные системы:

- Образовательная платформа Юрайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/>.

- Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

- Электронная библиотека издательства Академия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://academia-library.ru/>

- Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://znanium.com/>

5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: официальный сайт. — Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. — Загл. с экрана.

6. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. — Загл. с экрана.

7. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. — Загл. с экрана.

8. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт. — Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. — Загл. с экрана.

9. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: официальный сайт.– Режим доступа: [http:// www.olympic.ru/](http://www.olympic.ru/) , свободный. – Загл. с экрана.

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины. Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено:

Помещение № 219 для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Перечень основного оборудования:

Общая локальная компьютерная сеть Интернет.

Автоматизированные рабочие места – 10

Компьютер-моноблок Lenovo Idea Centre C225 -10 шт.

Диагональ 18.5" Разрешение 1366 x 768

Типовая конфигурация AMD E-Series / 1.7 ГГц / 2 Гб / 500 Гб

Гигабитный Ethernet

Максимальный объем оперативной памяти 8 Гб

Интерфейсы RJ-45 и HDMI.

Учебная мебель

Учебно-наглядные пособия:

Информационные стенды 2 шт.

Тематические иллюстрации.

Программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 10

Пакеты программных продуктов Office 2010.

Средство антивирусной защиты ESET Endpoint Antivirus

Доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Академия», «Znaniy.com»

библиотеке КузГТУ, справочно - правовой системе «КонсультантПлюс», электронной информационно-образовательной среде филиала КузГТУ в г. Белово, информационно-коммуникационной сети «Интернет».

АБИС: 1-С библиотека.

Помещение № 318 для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Перечень основного оборудования:

Общая локальная компьютерная сеть Интернет.

Автоматизированные рабочие места – 20

Ноутбуки-20

Автоматизированное рабочее место преподавателя

Процессор Intel Core i3-2120 Sandy Bridge 3300 МГц s1155, оперативная память 8 Гб (2x4 Гб) DDR3 1600 МГц, жёсткий диск 500 Гб 7200 rpm

Видео-карта AMD Radeon RX 560 2 Гб

Принтер лазерный HP LaserJet Pro M104a
 Интерактивная система SmartBoardSB680
 Переносная кафедра
 Флипчарт
 Учебная мебель

Учебно-наглядные пособия:
 Перекидные системы – 2шт.
 Тематические иллюстрации

Программное обеспечение:
 Операционная система Microsoft Windows 10
 Пакеты программных продуктов Office 2010
 Средство антивирусной защиты ESET Endpoint Antivirus
 Программный комплекс Smart для интерактивных комплектов.

Доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Академия», «Znaniy.com» электронной библиотеке КузГТУ, электронной информационно-образовательной среде филиала КузГТУ в г. Белово, информационно-коммуникационной сети «Интернет»

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

| № | Наименование разделов дисциплины | Содержание (темы) раздела | Код компетенции | Результаты, необходимые для формирования соответствующей компетенции | Форма текущего контроля результатов, необходимых для формирования соответствующей компетенции |
|---|---|---|--|---|---|
| 1 | Раздел Физическая культура здоровый образ жизни. | 1. Введение предмет «Физическая культура». | ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Личностные: -толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; -навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; -бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | Конспект. |

| | | | | |
|----|----------------------------|---|--|--|
| | | | <p>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | |
| 2. | 2 . Легкая атлетика | Кроссовая подготовка. Спринтерский Бег. Метание набивного мяча. | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, | Выполнение норматива. Контрольные упражнения. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.</p> | <p>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p> | <p>потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. Метапредметные: – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; Предметные: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|---|--|
| 3. | 3 . Лыжная подготовка. | Попеременно-двухшажный ход. Одновременные хода в лыжных гонках. Способы торможения в лыжных гонках. Положение лыжника при прохождении спуска. Прохождение поворотов на лыжной трассе. | ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Личностные: – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. Метопредметные: – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты Предметные: – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | Выполнение норматива. Контрольные упражнения. |
| 4. | 4. Гимнастика. | Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах. Вольные упражнения. Опорный прыжок. | ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Личностные: – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других. Метопредметные: – владение навыками познавательной, учебноисследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Предметные: – владение современными технологиями | Контрольные упражнения. |

| | | | | |
|----|---------------------------|------------------------------------|---|-------------------------|
| | | | <p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | |
| 5. | 5. Спортивные игры | Волейбол. Баскетбол. Футбол. | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности – принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; – умение продуктивно общаться и | Контрольные упражнения. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------------------|
| | | | | <p>взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 6. | 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | <p>Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс. Выполнение упражнений на нижние группы мышц.</p> | <p>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p> | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях <p>Предметные:</p> | Контрольные упражнения |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|---|------------------------|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 7. | 7. Дыхательная гимнастика. | Обучение дыхательным упражнениям. Совершенство вание техники дыхательных упражнений. | ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. Метапредметные: – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных; – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | методов решения практических задач, применению различных методов познания. Предметные: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | |
|--|--|--|---|--|

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

При текущем контроле преподаватель проверяет конспекты, выполнение обучающимися нормативов и контрольных упражнений. Конспект

Критерии оценивания:

- полнота и логичность изложения материала;
- оформление конспекта;
- соблюдение сроков его выполнения.

90-100 баллов – при полном раскрытии темы, грамотном и аккуратном оформлении конспекта, выполнении в установленные сроки.

80-89 баллов – при полном раскрытии темы, но наличии ошибок в оформлении или отклонении от сроков выполнения.

60–79 балла – при неполном раскрытии темы, наличии ошибок в оформлении или отклонении от сроков выполнения.

0-59 баллов – при неполном раскрытии темы, наличии ошибок в оформлении и отклонении от сроков выполнения.

Шкала оценивания

| | | | | |
|-------------------|-----------------------|---------------------|----------|-----------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80–89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | «неудовлетворительно» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1-4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9-5,3 | 6,1 и ниже |
| | | 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | | 5,9-5,3 | 6,1 |
| Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 и ниже |
| | | 17 | 7,3 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|----|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| | | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| | | 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |

Оценка уровня физической подготовленности юношей

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 19. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Конспект

Критерии оценивания

- полнота и логичность изложения материала ;
- оформление конспекта ;
- соблюдение сроков его выполнения .

90 - 100 баллов - при полном раскрытии темы , грамотном и аккуратном оформлении конспекта , выполнении в установленные сроки .

80 - 89 баллов - при полном раскрытии темы , но наличии ошибок в оформлении или отклонении от сроков выполнения.

60 - 79 балла - при неполном раскрытии темы, наличии ошибок в оформлении или отклонении от сроков выполнения .

0 - 59 баллов – при неполном раскрытии темы, наличии ошибок в оформлении и отклонении от сроков выполнения.

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

Контрольные упражнения:

1. Мини-футбол. Ведение мяча приставным шагом на расстояние 4 м попеременно левой и правой ногой, сек.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как (менее 30-ти сек для юношей и менее 33-ех сек для девушек); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 30-ти сек для юношей и не менее 33-ми сек для девушек).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 33-ми сек и не менее 36-ти сек для девушек).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 36-ти сек для юношей и не менее 39-ти сек для девушек).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 39-ти сек для юношей и не менее 42-ух сек для девушек); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 42-ух сек для юношей и не менее 45-ти сек для девушек).

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Баскетбол. Челночный бег, 3x10, сек.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 8,7 сек для девушек и менее 7,2 сек для юношей).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 8,7 сек для девушек и не более 7,2 сек для юношей).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей); посещение практических занятий не в

полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,3 сек для девушек и не более 8,1 сек для юношей).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 9,6 сек для девушек и не более 8,4 сек для юношей); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 9,7 сек для девушек и не более 8,5 сек для юношей).

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Волейбол. Техника выполнения приема мяча после подачи, кол. раз

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 20-ти раз) для юношей и девушек.

80-89- посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 18-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 15-ти раз) для юношей и девушек.

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. Лыжные гонки. Лыжные гонки 5 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 23.50 мин); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 23.50 мин).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 25.00 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 26.25 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 27.45 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 28.30 мин).

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

Лыжные гонки 3 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 18.00 мин); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 18.00 мин).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.30 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 19.30 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 20.00 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 21.00 мин).

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 15.7 сек для девушек и менее 13.2 сек для юношей); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 15.7 сек для девушек и не более 13.2 сек для юношей).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.0 сек для девушек и не более 13.6 сек для юношей).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 17.0 сек для девушек и не более 14.0 сек для юношей).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 17.8 сек для девушек и не более 14.3 сек для юношей); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 18.7 сек для девушек и не более 14.6 сек для юношей).

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

5.2. 2 Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации в первом семестре является зачет, во втором – дифференцированный зачет, в процессе которых определяются сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций являются контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов.

1. Мини-футбол. Ведение мяча на расстояние 4 м лицом-спиной вперед попеременно левой и правой ногой, сек.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (менее 30-ти сек для юношей и менее 33-ех сек для девушек); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 30-ти сек для юношей и не менее 33-ми сек для девушек).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 33-ми сек и не менее 36-ти сек для девушек).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 36-ти сек для юношей и не менее 39-ти сек для девушек).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 39-ти сек для юношей и не менее 42-ух сек для девушек); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 42-ух сек для юношей и не менее 45-ти сек для девушек).

Шкала оценивания для зачета

| | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | |

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Баскетбол. Приседания на одной ноге (с опорой), кол-во раз

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 12-ти раз на каждой ноге); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 12-ти раз на каждой ноге).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз на каждой ноге); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 4-х раз на каждой ноге).

Шкала оценивания для зачета

| | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | |

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Волейбол. Техника выполнения подач в определенную зону площадки, кол.раз.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 20-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 18-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 15-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 14-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, (не менее 12-ти раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

| | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | |

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах, кол. раз

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 10-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 10-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 8-ми раз) для юношей и девушек.

60-69 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 7-ми раз) для юношей и девушек.

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 5-ти раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

| | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | |

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Легкая атлетика. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 10.15 мин); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.15 мин).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.50 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.15 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.50 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 12.15 мин).

Шкала оценивания для зачета

| | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | |

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

90-100- посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 12.00 мин); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 12.00 мин).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).

60-69 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.50 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 14.00 мин).

Шкала оценивания для зачета

| | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | "не зачтено" | "зачтено" | | |

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

| | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Количество баллов | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
| Шкала оценивания | 2 | 3 | 4 | 5 |

5.2.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в Положении о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования в КузГТУ (Ип 06/-10).

6. Иные сведения и (или) материалы