

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
<b>Курс 1 / Семестр 1</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	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			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 1 / Семестр 2</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	66		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	66		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	дифференцированный зачет		

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

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

	профессиональной деятельности специалиста	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	<b>Тема 2.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 1.</i> Выполнение кроссового бега на средние дистанции	2
	<i>Практическое занятие 2.</i> Овладение темпом бега по дистанции	2
<b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>	<b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 4.</i> Изучение техники низкого старта	2
	<i>Практическое занятие 5.</i> Закрепление техники низкого старта	2
<b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>	<b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 7.</i> Изучение техники метания набивного мяча	2
	<i>Практическое занятие 8.</i> Закрепление техники метания набивного мяча	2
<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>	<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<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
<b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>	<b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<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
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<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
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>



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	<b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<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	<b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<i>Практическое занятие 22.</i> Обучение технике подъёма в гору способом лесенка в лыжных гонках	2
	<i>Практическое занятие 23.</i> Обучение технике подъёма в гору способом елочка в лыжных гонках	2
Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы	<b>Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<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
<b>ИТОГО</b>		<b>52</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>зачет</b>
<b>СЕМЕСТР 2</b>		
Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе	<b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<i>Практическое занятие 26.</i> Обучение технике 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
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		
Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	<b>Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<i>Практическое занятие 28.</i> Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости	2
Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах	<b>Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<i>Практическое занятие 29.</i> Выполнение упражнений на спортивных снарядах	2
Тема 4.3. Вольные упражнения	<b>Тема 4.3. Вольные упражнения</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<i>Практическое занятие 30.</i> Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах	2
Тема 4.4. Опорный прыжок	<b>Тема 4.4. Опорный прыжок</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<i>Практическое занятие 31.</i> Выполнение опорного прыжка с	2

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

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

### 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	<b>Раздел Физическая культура здоровый образ жизни.</b>	<b>1.</b> 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"> <li>-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>-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;</li> <li>– 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;</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– 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).</li> </ul>	
2.	<b>2 . Легкая атлетика</b>	Кроссовая подготовка. Спринтерский Бег. Метание набивного мяча.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,</li> </ul>	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.	<b>3 . Лыжная подготовка.</b>	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.	<b>4. Гимнастика.</b>	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"> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– 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).</li> </ul>	
5.	<b>5. Спортивные игры</b>	Волейбол. Баскетбол. Футбол.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> <li>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</li> <li>– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>– умение продуктивно общаться и</li> </ul>	Контрольные упражнения.

				<p>взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– 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);</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	
6.	<b>6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<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"> <li>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> <li>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> </ul> <p>Предметные:</p>	Контрольные упражнения

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	
7.	<b>7. Дыхательная гимнастика.</b>	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"> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> <li>– 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:</li> <li>– 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</li> </ul>	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 , выполнение 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 является 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**