

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  
Заместитель директора  
по учебной работе,  
совмещающая должность  
директора филиала  
Долганова Ж.А.

**Рабочая программа дисциплины**

Специальность 20.02.01 «Экологическая безопасность природных комплексов»

Присваиваемая квалификация  
«Техник-эколог»

Форма обучения: очная

Год набора 2025

Белово 2025

Рабочую программу составил: преподаватель Лысенкова Н.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании инженерно-экономической кафедры.

Протокол № 9 от «17» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой: Белов В.Ф.

Согласовано учебно-методической комиссией по специальности среднего профессионального образования 20.02.01 «Экологическая безопасность природных комплексов».

Протокол № 9 от «20» мая 2025 г.

Председатель комиссии: Аксененко Е.Г.

## **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 20.02.01 «Экологическая безопасность природных комплексов».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 20.02.01 «Экологическая безопасность природных комплексов».

### **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>               | 32                       |    |     |
| в том числе:                          |                          |    |     |
| лекции, уроки                         |                          |    |     |
| лабораторные работы                   |                          |    |     |
| практические занятия                  | 32                       |    |     |
| Консультации                          |                          |    |     |
| Самостоятельная работа                |                          |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                          |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                          |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет                    |    |     |
| <b>Курс 1 / Семестр 2</b>             |                          |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 40                       |    |     |
| в том числе:                          |                          |    |     |
| лекции, уроки                         |                          |    |     |
| лабораторные работы                   |                          |    |     |
| практические занятия                  | 40                       |    |     |
| 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>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>      |
|                                                             | Введение в предмет «физическая культура»<br>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<br/>Кроссовая<br/>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        |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 3.</i> Выполнение контрольного норматива кроссовый бег                                   | 2        |
| <b>Тема 2.2.<br/>Спринтерский<br/>бег</b>                       | <b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>                                                                                | <b>4</b> |
|                                                                 | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                         | <b>4</b> |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 4.</i> Изучение техники низкого старта                                                   | 2        |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 5.</i> Выполнение контрольные нормативов бег 30м и 60м                                   | 2        |
| <b>Тема 2.3.<br/>Метание<br/>набивного мяча</b>                 | <b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>                                                                          | <b>4</b> |
|                                                                 | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                         | <b>4</b> |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 6.</i> Изучение техники метания набивного мяча                                           | 2        |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 7.</i> Выполнение контрольного норматива метание набивного мяча 1кг и 2кг                | 2        |
| <b>Тема 2.4.<br/>Прыжок в<br/>длину с места</b>                 | <b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>                                                                          | <b>4</b> |
|                                                                 | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                         | <b>4</b> |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 8.</i> Изучение техники прыжка в длину с места                                           | 2        |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 9.</i> Выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места                          | 2        |
| <b>Тема 2.5.<br/>Эстафетный бег</b>                             | <b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>                                                                                  | <b>4</b> |
|                                                                 | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                         | <b>4</b> |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 10.</i> Изучение техники передачи эстафетной палочки                                     | 2        |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 11.</i> Выполнение норматива эстафетный бег 4*100м                                       | 2        |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                              |                                                                                                                  |          |
| <b>Тема 3.1.<br/>Попеременно<br/>двухшажный<br/>ход</b>         | <b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>                                                                      | <b>2</b> |
|                                                                 | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                         | <b>2</b> |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 12.</i> Изучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках                    | 2        |
| <b>Тема 3.2.<br/>Одновременные<br/>хода в лыжных<br/>гонках</b> | <b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>                                                              | <b>2</b> |
|                                                                 | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                         | <b>2</b> |
|                                                                 | <i>Практическое занятие 13.</i> Изучение техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов | 2        |
| <b>Тема 3.3.<br/>Способы</b>                                    | <b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>                                                              | <b>2</b> |
|                                                                 | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                         | <b>2</b> |



|                                                       |                                                                                                                 |   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| торможения в лыжных гонках                            | <b>Практическое занятие 14.</b> Обучение технике торможения способом упором и плугом в лыжных гонках            | 2 |
| Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках | Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках                                                           | 2 |
|                                                       | В том числе, практических занятий                                                                               | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 15.</b> Обучение технике подъёма в гору способом лесенка и елочка в лыжных гонках       | 2 |
| Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы          | Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы                                                                    | 2 |
|                                                       | В том числе, практических занятий                                                                               | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 16.</b> Обучение технике спуска с горы в высокой стойке и низкой стойке в лыжных гонках | 2 |
| Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе      | Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе                                                                | 4 |
|                                                       | В том числе, практических занятий                                                                               | 4 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 17.</b> Обучение технике поворота. переступанием после спуска с горы в лыжных гонках    | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 18.</b> Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3км и 5км                        | 2 |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                           |                                                                                                                 |   |
| Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.          | Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.                                                                    | 2 |
|                                                       | В том числе, практических занятий                                                                               | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 19.</b> Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости                         | 2 |
| Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах           | Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах                                                                     | 2 |
|                                                       | В том числе, практических занятий                                                                               | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 20.</b> Выполнение упражнений на спортивных снарядах                                    | 2 |
| Тема 4.3. Вольные упражнения                          | Тема 4.3. Вольные упражнения                                                                                    | 2 |
|                                                       | В том числе, практических занятий                                                                               | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 21.</b> 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 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 22.</b> Выполнение опорного прыжка с разбега                                            | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 23.</b> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике                                 | 2 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры</b>                      |                                                                                                                 |   |
| Тема 5.1. Волейбол                                    | Тема 5.1. Волейбол                                                                                              | 6 |
|                                                       | В том числе, практических занятий                                                                               | 6 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 24.</b> Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе                             | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 25.</b> Обучение верхней и нижней подаче, и приему мяча в волейболе                     | 2 |
|                                                       | <b>Практическое занятие 26.</b> Обучение игровым комбинациям в волейболе                                        | 2 |

|                                                                |                                                                                                     |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Тема 5.2.<br/>Баскетбол</b>                                 | <b>Тема 5.2. Баскетбол</b>                                                                          | <b>6</b>  |
|                                                                | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                            | <b>6</b>  |
|                                                                | <i>Практическое занятие 27.</i> Обучение ведению, ловле, передачам мяча в баскетболе                | 2         |
|                                                                | <i>Практическое занятие 28.</i> Обучение технике броска на 2-а шага и штрафного броска в баскетболе | 2         |
|                                                                | <i>Практическое занятие 29.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетболе          | 2         |
| <b>Тема 5.3<br/>Футбол</b>                                     | <b>Тема 5.3 Футбол</b>                                                                              | <b>6</b>  |
|                                                                | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                            | <b>6</b>  |
|                                                                | <i>Практическое занятие 30.</i> Обучение ведению мяча, передачи мяча, игры в пас в футболе          | 2         |
|                                                                | <i>Практическое занятие 31.</i> Обучение техники игры вратаря и штрафного удара в футболе           | 2         |
|                                                                | <i>Практическое занятие 32.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол              | 2         |
| <b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> |                                                                                                     |           |
| <b>Тема 6.1<br/>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 33.</i> Выполнение упражнений на верхний и плечевой пояс                    | 2         |
|                                                                | <i>Практическое занятие 34.</i> Выполнение упражнений на нижние группы мышц                         | 2         |
| <b>Тема 6.2<br/>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 35.</i> Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности      | 2         |
| <b>Раздел 7. Дыхательная гимнастика</b>                        |                                                                                                     |           |
| <b>Тема 7.1<br/>Виды дыхательных упражнений</b>                | <b>Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений</b>                                                         | <b>2</b>  |
|                                                                | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                            | <b>2</b>  |
|                                                                | <i>Практическое занятие 36.</i> Обучение дыхательным упражнениям                                    | 2         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                |                                                                                                     |           |
| <b>Семестр 1 – в форме зачета</b>                              |                                                                                                     |           |
| <b>Семестр 2 –в форме дифференцированного зачета</b>           |                                                                                                     |           |
| <b>Всего</b>                                                   |                                                                                                     | <b>72</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 Доктор Веб

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1 Основная литература**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника : учебник / В. И. Лях. - 13-е изд. - Москва : Просвещение, 2025. - 241 с. - ISBN 978-5-09-122241-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2212746>.  
– Режим доступа: по подписке.

### 3.2.2. Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>.
2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562818>.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>.

### 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.
2. Физическая культура: методические материалы к практическим занятиям для обучающихся 1 курса всех специальностей СПО очной формы обучения / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева ; Кафедра теории и методики профессионального образования ; составитель: А. В. Захаров. Кемерово: КузГТУ, 2024. 1 файл (734 Кб). URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=10767>.

### 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/](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: RED OS (8.0),
- Пакеты программных продуктов: qt-creator, phpmyadmin, mariadb, apache, onlyoffice, visual studio code, staruml, lazarus, virtualbox, firefox, chromium, drweb, nanocad, ramus, anylogic, libreoffice, project libre, git, veyon, blender3d, gimp.
- Средство антивирусной защиты Доктор Web.

Доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Академия», «Znanium.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 1600МГц, 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», «Znanium.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<br/>Физическая<br/>культура<br/>и здоровый<br/>образ жизни.</b> | <b>1.</b> Введение предмет «Физическая культура». | в ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах 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>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</li> </ul> <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</li> </ul> | Конспект. |
|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|    |                            |                                                                                                                                            |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |
|----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |                            |                                                                                                                                            |                                                                  | <p>работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> | <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Спринтерский Бег.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Эстафетный бег.</p> | <p>в ОК 01<br/>ОК 02<br/>ОК 03<br/>ОК 04<br/>ОК 06<br/>ОК 08</p> | <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, 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.</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> <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</li> </ul> | <p>Выполнение норматива.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> |



|    |                               |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                             |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |                               |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               | <p>физических качеств;</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 техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                             |
| 3. | <b>3 . Лыжная подготовка.</b> | <p>Попеременно-двухшажный ход.</p> <p>Одновременные хода в лыжных гонках.</p> <p>Способы торможения в лыжных гонках.</p> <p>Положение лыжника при прохождении спуска.</p> <p>Прохождение поворотов на лыжной трассе.</p> | <p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>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. Метопредметные:</li> <li>– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты Предметные:</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 основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</li> </ul>                                                                                                                                       | <p>Выполнение норматива.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> |
| 4. | <b>4. Гимнастика.</b>         | <p>Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Вольные упражнения.</p> <p>Опорный прыжок.</p>                                                                                | <p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p> | <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>– 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;</li> <li>– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других.</li> </ul> <p>Метопредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение навыками познавательной,</li> </ul> | <p>Контрольные упражнения.</p>                              |

|    |                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |
|----|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|    |                           |                                    | <p>учебноисследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Предметные:</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>– 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).</p>                                                |                             |
| 5. | <b>5. Спортивные игры</b> | Волейбол.<br>Баскетбол.<br>Футбол. | <p>Личностные:</p> <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>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы</p> | Контрольные<br>супражнения. |

|    |                                                             |                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |
|----|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                             |                                                                                                            |                                                                | <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. Предметные:</li> <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. | 6.<br><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> | <p>Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс.</p> <p>Выполнение упражнений на нижние группы мышц.</p> | <p>ОК 01<br/>ОК 02<br/>ОК 03<br/>ОК 04<br/>ОК 06<br/>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;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контрольные упражнения |

|    |                                      |                                                                                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                      |                                                                                     |                                                    | <p>курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br/>         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> <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. | 7.<br><b>Дыхательная гимнастика.</b> | Обучение дыхательным упражнениям. Совершенствование техники дыхательных упражнений. | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>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.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение самостоятельно определять цели</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контрольные упражнения |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>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 методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p> <p>Предметные:</p> <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> </ul> |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 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, 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.

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 |  | Возраст, | Оценка |
|------------|--|----------|--------|

| способности       | Контрольное упражнение (тест)                                                                                                      | лет | 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  | 2 3 0 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  | 1 5 и выше   | 9-12      | 5 и ниже    | 2 0 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  | 1 1 и выше   | 8-9       | 4 и ниже    | 1 8 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:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- 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:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- 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**