

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. Междуреченске

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала КузГТУ

в г. Междуреченске

\_\_\_\_\_ Т.Н. Гвоздкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Рабочая программа дисциплины**

### **Физическая культура**

Специальность «09.02.07 Информационные системы и программирование»

Присваиваемая квалификация

«Специалист по информационным системам»

Форма обучения

очная

Междуреченск 2023 г.

Рабочую программу составил  
Старший преподаватель \_\_\_\_\_ Федоров Н.Н.

Рабочая программа обсуждена на заседании  
инженерно-экономической кафедры  
Протокол № 7/43 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ И.А. Левицкая

Согласовано учебно-методической комиссией  
филиала КузГТУ в г. Междуреченске  
Протокол № 3/19 от 15.03.2023

Председатель учебно-методической комиссии \_\_\_\_\_ И.А. Левицкая

## **1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины**

### **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин.

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:

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

Личностные результаты:

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметные результаты: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

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 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

Личностные результаты: бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты:

- 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.

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

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Личностные результаты:

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- 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.

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

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

Личностные результаты:

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
  - готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
  - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Предметные результаты: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Личностные результаты:

- готовность к служению Отечеству, его защите сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Метапредметные результаты: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

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 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Личностные результаты:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Метапредметные результаты: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

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 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

Метапредметные результаты: умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

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

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

Личностные результаты:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

Предметные 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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Личностные результаты: бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

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 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Личностные результаты: 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.

Метапредметные результаты: 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.

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 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Личностные результаты:

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен**

Личностные результаты:

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

Предметные результаты:

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в



подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                 | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах |
|---|--|---------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> |  |               |
| <b>Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура»</b>     | <b>Тема 1. Введение в предмет «физическая культура»</b>  | <b>2</b>      |
|   | <b>Введение в предмет «физическая культура»</b><br>Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2             |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                            |  |               |
| <b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>                        | <b>Тема 2.1. Кроссовая подготовка</b>  | <b>6</b>      |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>6</b>      |
|   | <i>Практическое занятие 1.</i> Выполнение кроссового бега на средние дистанции   | 2             |

|   |  |          |
|---|--|----------|
|   | <i>Практическое занятие 2.</i> Овладение темпом бега по дистанции  | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 3.</i> Выполнение контрольного норматива кроссовый бег                             | 2        |
| <b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>           | <b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>  | <b>6</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>6</b> |
|   | <i>Практическое занятие 4.</i> Изучение техники низкого старта   | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 5.</i> Закрепление техники низкого старта  | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 6.</i> Выполнение контрольные нормативов бег 30м и 60м                             | 2        |
| <b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>     | <b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>  | <b>6</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>6</b> |
|   | <i>Практическое занятие 7.</i> Изучение техники метания набивного мяча                                     | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 8.</i> Закрепление техники метания набивного мяча                                  | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 9.</i> Выполнение контрольного норматива метание набивного мяча 1кг и 2кг          | 2        |
| <b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>     | <b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>  | <b>6</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>6</b> |
|   | <i>Практическое занятие 10.</i> Изучение техники прыжка в длину с места                                    | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 11.</i> Закрепление техники прыжка в длину с места                                 | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 12.</i> Выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места                   | 2        |
| <b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>             | <b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>  | <b>6</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>6</b> |
|   | <i>Практическое занятие 13.</i> Изучение техники передачи эстафетной палочки                               | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 14.</i> Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 15.</i> Выполнение норматива эстафетный бег 4*100м                                 | 2        |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>          |  |          |
| <b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b> | <b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>  | <b>4</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>4</b> |
|   | <i>Практическое занятие 16.</i> Изучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках              | 2        |
|   | <i>Практическое занятие 17.</i> Закрепление техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках           | 2        |
|   | <b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>  | <b>4</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>4</b> |

|  |   |          |
|--|---|----------|
| <b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>          | <i>Практическое занятие 18.</i> Изучение техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов    | 2        |
|  | <i>Практическое занятие 19.</i> Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов | 2        |
| <b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>          | <b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>   | <b>4</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>4</b> |
|  | <i>Практическое занятие 20.</i> Обучение технике торможения способом упором в лыжных гонках                         | 2        |
|  | <i>Практическое занятие 21.</i> Обучение технике торможения способом плугом в лыжных гонках                         | 2        |
| <b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b> | <b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>  | <b>4</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>4</b> |
|  | <i>Практическое занятие 22.</i> Обучение технике подъема в гору способом лесенка в лыжных гонках                    | 2        |
|  | <i>Практическое занятие 23.</i> Обучение технике подъема в гору способом елочка в лыжных гонках                     | 2        |
| <b>Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы</b>          | <b>Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы</b>   | <b>4</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>4</b> |
|  | <i>Практическое занятие 24.</i> Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках                     | 2        |
|  | <i>Практическое занятие 25.</i> Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках                      | 2        |
| <b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>      | <b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>   | <b>4</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>4</b> |
|  | <i>Практическое занятие 26.</i> Обучение техники поворота. переступанием после спуска с горы в лыжных гонках        | 2        |
|  | <i>Практическое занятие 27.</i> Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3км и 5км                            | 2        |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                  |   |          |
| <b>Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>          | <b>Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>   | <b>2</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>2</b> |
|  | <i>Практическое занятие 28.</i> Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости                             | 2        |
| <b>Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах</b>           | <b>Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах</b>  | <b>2</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>2</b> |
|  | <i>Практическое занятие 29.</i> Выполнение упражнений на спортивных снарядах  | 2        |
| <b>Тема 4.3. Вольные упражнения</b>                          | <b>Тема 4.3. Вольные упражнения</b>   | <b>2</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>2</b> |
|  | <i>Практическое занятие 30.</i> Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах                      | 2        |
| <b>Тема 4.4. Опорный прыжок</b>                              | <b>Тема 4.4. Опорный прыжок</b>   | <b>4</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>4</b> |

|                                  |   |           |
|----------------------------------|---|-----------|
|                                  | <i>Практическое занятие 31.</i> Выполнение опорного прыжка с разбега                          | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 32.</i> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике               | 2         |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры</b> |   |           |
| <b>Тема 5.1. Волейбол</b>        | <b>Тема 5.1. Волейбол</b>   | <b>14</b> |
|                                  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>14</b> |
|                                  | <i>Практическое занятие 33.</i> Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе           | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 34.</i> Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе  | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 35.</i> Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе             | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 36.</i> Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе              | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 37.</i> Обучение игровым комбинациям в волейболе                      | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 38.</i> Закрепление игровых комбинаций в волейболе                    | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 39.</i> Совершенствование техники игры в волейбол                     | 2         |
| <b>Тема 5.2. Баскетбол</b>       | <b>Тема 5.2. Баскетбол</b>  | <b>14</b> |
|                                  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>14</b> |
|                                  | <i>Практическое занятие 40.</i> Обучение ловле мяча, передачам в баскетболе                   | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 41.</i> Обучение ведению мяча в баскетболе                            | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 42.</i> Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе   | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 43.</i> Обучение технике броска на 2-а шага в баскетболе              | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 44.</i> Обучение технике штрафного броска в баскетболе                | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 45.</i> Совершенствование техники бросков в баскетболе                | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 46.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетболе    | 2         |
| <b>Тема 5.3 Футбол</b>           | <b>Тема 5.3 Футбол</b>  | <b>14</b> |
|                                  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>14</b> |
|                                  | <i>Практическое занятие 47.</i> Обучение ведению мяча в футболе                               | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 48.</i> Совершенствование ведения мяча в футболе                      | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 49.</i> Обучение техники передачи мяча, игры в пас в футболе          | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 50.</i> Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе | 2         |
|                                  | <i>Практическое занятие 51.</i> Обучение техники игры вратаря в футболе                       | 2         |

|  |  |            |
|--|--|------------|
|  | <i>Практическое занятие 52.</i> Обучение техники штрафного удара в футболе                     | 2          |
|  | <i>Практическое занятие 53.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол         | 2          |
| <b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> |  |            |
| <b>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика</b>                        | <b>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика</b>  | <b>4</b>   |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>4</b>   |
|  | <i>Практическое занятие 54.</i> Выполнение упражнений на верхней плечевой пояс                 | 2          |
|  | <i>Практическое занятие 55.</i> Выполнение упражнений на нижние группы мышц                    | 2          |
| <b>Тема 6.2 Упражнения на тренажерах</b>                       | <b>Тема 6.2 Упражнения на тренажерах</b>   | <b>2</b>   |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>2</b>   |
|  | <i>Практическое занятие 56.</i> Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности | 2          |
| <b>Раздел 7. Дыхательная гимнастика</b>                        |  |            |
| <b>Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений</b>                    | <b>Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений</b>  | <b>4</b>   |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>4</b>   |
|  | <i>Практическое занятие 57.</i> Обучение дыхательным упражнениям                               | 2          |
|  | <i>Практическое занятие 58.</i> Совершенствование техники дыхательных упражнений               | 2          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                |  |            |
| <b>Семестр 1 – в форме зачета</b>                              |  |            |
| <b>Семестр 2 – в форме дифференцированного зачета</b>          |  |            |
| <b>Всего</b>   |  | <b>118</b> |

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

#### **3.1 Специальные помещения для реализации программы**

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

универсальный спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Учебная аудитория № 105 Спортивный зал:

- Скамейки гимнастические- 10 шт.; сетки для настольного тенниса – 1 шт.;
- стенд «Техника безопасности»,
- информационных листов-6 шт.;
- щиты баскетбольные 4 шт.;
- кольца баскетбольные- 4 шт.;
- сетки баскетбольные-4 шт.;
- сетка волейбольная-1шт.;
- шведские стенки- 2 шт.;
- турники навесные – 2 шт.;
- мячи волейбольные GALA-18 шт.;
- мячи баскетбольные SPALDING-28 шт.;
- мячи футбольные MITRE- 6шт.;
- мячи теннисные-16шт.;
- мячи медицинбол-20 шт.;
- конусы большие- 10 шт.;
- шахматные доски – 11 шт.;

- ракетки теннисные малые – 4 шт.;
- скакалки гимнастические – 20 шт.;
- обруч гимнастический-7 шт.;
- форма волейбольная – 20 шт.;
- форма баскетбольная – 14 шт.;
- форма футбольная – 16 шт.;
- лыжи беговые VISUcombi-10 пар;
- ботинки лыжные SNSprofil -10 пар;
- мячи гандбольные TORRES- 4 шт.;
- штанга 40 кг – 1 шт.;
- маты гимнастические-4 шт.

Учебная аудитория №206 Посадочных мест – 34.

- Рабочее место преподавателя.
- Переносная кафедра.
- Ученическая доска.
- Общая локальная компьютерная сеть Интернет.
- Комплект мультимедийного оборудования (интерактивная доска, ноутбук, проектор Acer P1166, максимальное разрешение 1024×768).

## **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1 Основная литература**

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

### **3.2.2 Дополнительная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура.: учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.. – Москва : Юрайт, 2021. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-469681> – Текст : электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебное пособие для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2020. – 125 с. – ISBN 978-5-534-10154-6. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245> – Текст : электронный.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-448586> – Текст : электронный.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт – Изд. 2-е, перераб. – М. : Альфа-М:ИНФРА-М, 2009. – 336 с. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др. ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с. – Текст : непосредственный.

6. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с. – Текст : непосредственный.

7. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э. Б. Кайнова. – М. : ИД "ФОРУМ": ИНФРА-М, 2007. – 208 с. – Текст : непосредственный.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура : Учеб.пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с. – Текст : непосредственный.
9. Федотов, Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник/ Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2003. – 328 с. : ил. – Текст : непосредственный.
10. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст: непосредственный + электронный.

### 3.2.3 Методическая литература

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> – Текст : электронный.

1. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе : методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания ; сост. О. А. Заплатаина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671>. – Текст : электронный.

### 3.2.4 Интернет ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <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 (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно – телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно – образовательную среду филиала КузГТУ в г.Междуреченске.

**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 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> | <b>Введение в предмет «Физическая культура»</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09 | Личностные:<br>-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;<br>-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; | Конспект  |



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</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>Метапредметные:</p> <p>-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>различных методов познания;</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</p> <p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</p> <p>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</p> <p>выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>Предметные:</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|   |                           |   |       |   |  |
|---|---------------------------|---|-------|---|--|
|   |                           |   |       | <p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</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>                                |  |
| 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> | ОК 08 | <p>Личностные:</p> <p>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– бережное, ответственное и</p> | <p>Выполнение норматива.</p> <p>Контрольные упражнения</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</li> <li>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</li> <li>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</li> <li>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</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|--|

|   |                              |  |                            |   |  |
|---|------------------------------|--|----------------------------|---|--|
|   |                              |  |                            | <p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> |  |
| 3 | <b>3. Лыжная подготовка.</b> | <p>Попеременно двушажный ход</p> <p>Одновременные хода в лыжных гонках</p> <p>Способы торможения в лыжных гонках</p> | <p>ОК 01,</p> <p>ОК 02</p> | <p>Личностные:</p> <p>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как</p>   | <p>Выполнение норматива.</p> <p>Контрольные упражнения</p> |

|   |                      |   |   |   |                               |
|---|----------------------|---|---|---|-------------------------------|
|   |                      | <p>Положение лыжника при прохождении спуска</p> <p>Прохождение поворотов на лыжной трассе</p>   |   | <p>собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> <p>Метопредметные:</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> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> </ul> |                               |
| 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 03,<br/>ОК 04,<br/>ОК 05,<br/>ОК 06</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,</li> </ul>   | <p>Контрольные упражнения</p> |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>творческой и ответственной деятельности;</p> <p>– 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;</p> <p>– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других.</p> <p>Метопредметные:</p> <p>– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>решения практических задач, применению различных методов познания;</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> </ul> <p>Предметные:</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>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|--|



|   |                           |                                 |                                     |   |                        |
|---|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------|
|   |                           |                                 |                                     | нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).   |                        |
| 5 | <b>5. Спортивные игры</b> | Волейбол<br>Баскетбол<br>Футбол | ОК 02,<br>ОК 04,<br>ОК 07,<br>ОК 08 | Личностные:<br>– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;<br>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;<br>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;<br>– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | Контрольные упражнения |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</li> </ul> |  |
|--|--|--|---|--|

|   |   |   |   |  |                        |
|---|---|---|---|--|------------------------|
|   |   |   |   | режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.   |                        |
| 6 | <b>6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс<br><br>Выполнение упражнений на нижние группы мышц | ОК 01,<br>ОК 02,<br>ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 08 | Личностные:<br>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;<br>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;<br>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | Контрольные упражнения |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</li><li>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</li><li>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</li><li>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</li></ul> |  |
|--|--|--|---|--|

|   |                                  |  |                           |  |                        |
|---|----------------------------------|--|---------------------------|--|------------------------|
|   |                                  |  |                           | <p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> |                        |
| 7 | <b>7. Дыхательная гимнастика</b> | Обучение дыхательным упражнениям<br>Совершенствование техники дыхательных упражнений | ОК 09,<br>ОК 10,<br>ОК 11 | <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> </ul>   | Контрольные упражнения |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>– 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.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>– 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;</p> <p>– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности,</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>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, выполнении в установленные сроки.

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

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

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

#### Шкала оценивания

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

#### Нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест)   | Возраст, лет | Оценка      |           |             |             |           |            |
|------------------------|---|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
|                        |   |              | Юноши       |           |             | Девушки     |           |            |
|                        |   |              | 5           | 4         | 3           | 5           | 4         | 3          |
| Скоростные             | Бег 30 м, с   | 16           | 4,4 и выше  | 5,1-4,8   | 5,2 и ниже  | 4,8 и выше  | 5,9-5,3   | 6,1 и ниже |
|                        |   | 17           | 4,3         | 5,0–4,7   | 5,2         |             | 5,9-5,3   | 6,1        |
| Координационные        | Челночный бег 3×10 м, с   | 16           | 7,3 и выше  | 8,0-7,7   | 8,2 и ниже  | 8,4 и выше  | 9,3-8,7   | 9,7 и ниже |
|                        |   | 17           | 7,3         | 7,9-7,5   | 8,1         | 8,4         | 9,3-8,7   | 9,6        |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см  | 16           | 230 и выше  | 195-210   | 180 и ниже  | 210 и выше  | 170-190   | 160 и ниже |
|                        |   | 17           | 240         | 205-220   | 190         | 210         | 170-190   | 160        |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м   | 16           | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
|                        |   | 17           | 1500        | 1300-1400 | 1100        | 1300        | 1050-1200 | 900        |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см   | 16           | 15 и выше   | 9-12      | 5 и ниже    | 20 и выше   | 12-14     | 7 и ниже   |
|                        |   | 17           | 15          | 9-12      | 5           | 20          | 12-14     | 7          |
| Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине | 16           | 11 и выше   | 8-9       | 4 и ниже    | 18 и выше   | 13-15     | 6 и ниже   |
|                        |   | 17           | 12          | 9-10      | 4           | 18          | 13-15     | 6          |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | из виса лежа,<br>количество<br>раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

### 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, |

### 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 филиале федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева» в г. Междуреченске.

### 6. Иные сведения и (или) материалы



