

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**

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

Знать: возможные траектории профессионального развития и самообразования;

Уметь: определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

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

Знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

- основы проектной деятельности;

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

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

Знать:

- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

- значимость профессиональной деятельности по специальности/

Уметь: описывать значимость своей специальности;

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

Знать: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;

Уметь:

- соблюдать нормы экологической безопасности;

- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;

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

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения;

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

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

Знать:

- возможные траектории профессионального развития и самообразования;
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;
- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

значимость

- профессиональной деятельности по специальности

Уметь:

- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
- описывать значимость своей специальности;

Иметь практический опыт.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 2 / Семестр 3			
<b>Объем дисциплины</b>	34		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	34		
Консультации			
Самостоятельная работа			

Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2 / Семестр 4			
<b>Объем дисциплины</b>	38		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	38		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 5			
<b>Объем дисциплины</b>	30		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	30		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 6			
<b>Объем дисциплины</b>	34		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	34		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 7			
<b>Объем дисциплины</b>	30		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	30		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 8			
<b>Объем дисциплины</b>	8		
в том числе:			

лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	8		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

<i>именование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>2</b>
	<i>Содержание учебного материала</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<b>2</b>
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<b>2</b>
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>12</b>
	<i>Содержание учебного материала</i> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	<b>12</b>
	<i>В том числе, практических занятий</i> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	<b>12</b>
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	
Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		

	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>14</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	Техника бега по дистанции	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	
	Разучивание комплексов специальных беговых упражнений	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	<b>14</b>
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	
Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	<b>Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	<b>12</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	Техника бега на средние дистанции.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	
	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>12</b>
Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		

	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	
	Техника метания гранаты	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>10</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	<b>10</b>
	<i>В том числе, практических занятий</i>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	<b>10</b>
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>10</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	<b>10</b>
	<i>В том числе, практических занятий</i>	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>10</b>
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>8</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	<b>8</b>
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	<b>8</b>



	<p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>8</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>
	Техника владения баскетбольным мячом	<b>8</b>
	<i>В том числе, практических занятий</i>	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	
Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>38</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>12</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	<b>12</b>
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		
Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>10</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>
	Техника нижней подачи и приёма после неё	
	<i>В том числе, практических занятий</i>	<b>10</b>

	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>8</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	Техника прямого нападающего удара <i>В том числе, практических занятий</i>	<b>8</b>
	Отработка техники прямого нападающего удара	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>8</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>
	Техника прямого нападающего удара <i>В том числе, практических занятий</i>	<b>8</b>
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	
	Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>10</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>
	Техника коррекции фигуры <i>В том числе, практических занятий</i>	<b>10</b>
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	<b>10</b>
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>50</b>
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>50</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	Лыжная подготовка. Освоение и совершенствование лыжных ходов. Особенности прохождения разных рельефов лыжной трассы. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках))	<b>50</b>
	<i>В том числе, практических занятий</i>	<b>50</b>

	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>Прыжки на лыжах с малого трамплина.</p> <p>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка конькобежца. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.</p> <p>Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.</p> <p>Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	<b>50</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего:</b>		<b>174</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**

### **3.2.2 Дополнительная литература**

### **3.2.3 Методическая литература**

### **3.2.4 Интернет ресурсы**

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	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции
1.	1.Легкая атлетика	<i>Кроссовая подготовка Спринтерский бег Метание набивного мяча Прыжок в длину с места Эстафетный бег</i>	ОК 08	<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; <b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные	Контрольные упражнения

				приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	
2.	Лыжные гонки.	Попеременно двушажный ход Одновременные хода в лыжных гонках Способы торможения в лыжных гонках Положение лыжника при прохождении спуска Прохождение поворотов на лыжной трассе	ОК 03, ОК 04	<b>Знания:</b> возможные траектории профессионального развития и самообразования; -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; <b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, - руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	Контрольные упражнения
3.	3.Гимнастика	Утренняя гигиеническая гимнастика Упражнения на гимнастических снарядах Вольные упражнения Опорный прыжок	ОК 03, ОК 04	<b>Знания:</b> возможные траектории профессионального развития и самообразования; -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности	Контрольные упражнения

				<p>личности; основы проектной деятельности;</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, - руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>-определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</p>	
4.	Спортивные игры	Волейбол Баскетбол Футбол	ОК 04 ОК 08	<p><b>Знания:</b></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</p> <p>; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления</p>	Контрольные упражнения

				здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	
5.	Атлетическая гимнастика	Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс  Выполнение упражнений на нижние группы мышц	ОК 06, ОК 07	<b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;  <b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности; - соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления	Контрольные упражнения



				ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;	
6.	6.Общезначительная физическая подготовка	Обучение дыхательным упражнениям Совершенствование техники дыхательных упражнений	ОК 08	<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; <b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Контрольные упражнения

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

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

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 вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

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

19. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

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

#### Контрольные упражнения:

##### 1. 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" (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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей).

60-79 - 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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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; 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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 12-ти раз) для юношей и девушек.

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

## 4. Атлетическая гимнастика. Сгибание туловища из положения «лежа», кол-во раз

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 60-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 50-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 40-ка 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 30-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

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

### **5. 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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 21.00 мин).

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

## 5.2.2 Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов:

### 1. 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 "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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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, оцениваемым как "отлично" (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).

60-79 - 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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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

## **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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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. Атлетическая гимнастика. Прыжки в длину с места, см

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

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. 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.

60-79 - 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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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

### 5.2.3 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