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.

Подписано цифровой подписью: Гвоздкова Татьяна Николаевна
DN: cn=Гвоздкова Татьяна Николаевна, o=филиал КузГТУ в г.Междуреченске, ou=Директор, email=gvozdkovatn@kuzstu.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 11:54:32 +07'00'

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

Подписано цифровой подписью: Левицкая Ирина Александровна
DN: cn=Левицкая Ирина Александровна, o=филиал КузГТУ в г. Междуреченске, ou=Заведующий кафедрой, email=levitskaya_ia@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.04.19 11:22:45 +07'00'

Заведующий кафедрой _____ И.А. Левицкая

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

Подписано цифровой подписью: Левицкая Ирина Александровна
DN: cn=Левицкая Ирина Александровна, o=филиал КузГТУ в г. Междуреченске, ou=Председатель учебно-методической комиссии, email=levitskaya_ia@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.03.15 17:33:01 +07'00'

Председатель учебно-методической комиссии _____И.А. Левицкая

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью _«Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:

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

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

-наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) способность их использования в познавательной и социальной практике;

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

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

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

Личностные результаты:

-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) способность их использования в познавательной и социальной практике;

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

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

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной

сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) способность их использования в познавательной и социальной практике;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

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

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

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

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) способность их использования в познавательной и социальной практике;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Предметные результаты: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

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

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

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

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) способность их использования в познавательной и социальной практике;

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

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

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности.

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) способность их использования в познавательной и социальной практике;

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

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

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

Предметные результаты:

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

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

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

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

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

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

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 1 / Семестр 1			
Объем дисциплины	52		
в том числе:			
лекции, уроки	2		
лабораторные работы			
практические занятия	50		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 1 / Семестр 2			
Объем дисциплины	66		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	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**
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни		
	Тема 1. Введение в предмет «физическая культура»	**2**

Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура»	**Введение в предмет «физическая культура»** Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1 Кроссовая подготовка	**Тема 2.1. Кроссовая подготовка**	**6**
	В том числе, практических занятий	**6**
	Практическое занятие 1. Выполнение кроссового бега на средние дистанции	2
	Практическое занятие 2. Овладение темпом бега по дистанции	2
	Практическое занятие 3. Выполнение контрольного норматива кроссовый бег	2
Тема 2.2. Спринтерский бег	**Тема 2.2. Спринтерский бег**	**6**
	В том числе, практических занятий	**6**
	Практическое занятие 4. Изучение техники низкого старта	2
	Практическое занятие 5. Закрепление техники низкого старта	2
	Практическое занятие 6. Выполнение контрольные нормативов бег 30м и 60м	2
Тема 2.3. Метание набивного мяча	**Тема 2.3. Метание набивного мяча**	**6**
	В том числе, практических занятий	**6**
	Практическое занятие 7. Изучение техники метания набивного мяча	2
	Практическое занятие 8. Закрепление техники метания набивного мяча	2
	Практическое занятие 9. Выполнение контрольного норматива метание набивного мяча 1кг и 2кг	2
Тема 2.4. Прыжок в длину с места	**Тема 2.4. Прыжок в длину с места**	**6**
	В том числе, практических занятий	**6**
	Практическое занятие 10. Изучение техники прыжка в длину с места	2
	Практическое занятие 11. Закрепление техники прыжка в длину с места	2
	Практическое занятие 12. Выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места	2
Тема 2.5. Эстафетный бег	**Тема 2.5. Эстафетный бег**	**6**
	В том числе, практических занятий	**6**
	Практическое занятие 13. Изучение техники передачи эстафетной палочки	2
	Практическое занятие 14. Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе	2
	Практическое занятие 15. Выполнение норматива эстафетный бег 4*100м	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		
	Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**

Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход	***Практическое занятие 16***. Изучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	2
	Практическое занятие 17. Закрепление техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	2
Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках	**Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 18. Изучение техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	2
	Практическое занятие 19. Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	2
Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках	**Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 20. Обучение технике торможения способом упором в лыжных гонках	2
	Практическое занятие 21. Обучение технике торможения способом плугом в лыжных гонках	2
Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках	**Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 22. Обучение технике подъема в гору способом лесенка в лыжых гонках	2
	Практическое занятие 23. Обучение технике подъема в гору способом елочка в лыжных гонках	2
Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы	**Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 24. Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках	2
	Практическое занятие 25. Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках	2
Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе	**Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 26. Обучение техники поворота. переступанием после спуска с горы в лыжных гонках	2
	Практическое занятие 27. Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3км и 5км	2
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	**Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.**	**2**
	В том числе, практических занятий	**2**
	Практическое занятие 28. Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости	2
	Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах	**2**
	В том числе, практических занятий	**2**

Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах	***Практическое занятие 29.*** Выполнение упражнений на спортивных снарядах	2
Тема 4.3. Вольные упражнения	**Тема 4.3. Вольные упражнения**	**2**
	В том числе, практических занятий	**2**
	Практическое занятие 30. Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах	2
Тема 4.4. Опорный прыжок	**Тема 4.4. Опорный прыжок**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 31. Выполнение опорного прыжка с разбега	2
	Практическое занятие 32. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2
Раздел 5. Спортивные игры		
Тема 5.1. Волейбол	**Тема 5.1. Волейбол**	**14**
	В том числе, практических занятий	**14**
	Практическое занятие 33. Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе	2
	Практическое занятие 34. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе	2
	Практическое занятие 35. Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе	2
	Практическое занятие 36. Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе	2
	Практическое занятие 37. Обучение игровым комбинациям в волейболе	2
	Практическое занятие 38. Закрепление игровых комбинаций в волейболе	2
	Практическое занятие 39. Совершенствование техники игры в волейбол	2
Тема 5.2. Баскетбол	**Тема 5.2. Баскетбол**	**14**
	В том числе, практических занятий	**14**
	Практическое занятие 40. Обучение ловле мяча, передачам в баскетболе	2
	Практическое занятие 41. Обучение ведению мяча в баскетболе	2
	Практическое занятие 42. Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе	2
	Практическое занятие 43. Обучение технике броска на 2-а шага в баскетболе	2
	Практическое занятие 44. Обучение техники штрафного броска в баскетболе	2
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники бросков в баскетболе	2
	Практическое занятие 46. Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетболе	2
Тема 5.3 Футбол	**Тема 5.3 Футбол**	**14**
	В том числе, практических занятий	**14**
	Практическое занятие 47. Обучение ведению мяча в футболе	2

	Практическое занятие 48. Совершенствование ведения мяча в футболе	2
	Практическое занятие 49. Обучение техники передачи мяча, игры в пас в футболе	2
	Практическое занятие 50. Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе	2
	Практическое занятие 51. Обучение техники игры вратаря в футболе	2
	Практическое занятие 52. Обучение техники штрафного удара в футболе	2
	Практическое занятие 53. Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол	2
Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	**Тема 6.1 Атлетическая гимнастика**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 54. Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс	2
	Практическое занятие 55. Выполнение упражнений на нижние группы мышц	2
Тема 6.2 Упражнения на тренажерах	**Тема 6.2 Упражнения на тренажерах**	**2**
	В том числе, практических занятий	**2**
	Практическое занятие 56. Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности	2
Раздел 7. Дыхательная гимнастика		
Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений	**Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений**	**4**
	В том числе, практических занятий	**4**
	Практическое занятие 57. Обучение дыхательным упражнениям	2
	Практическое занятие 58. Совершенствование техники дыхательных упражнений	2
Промежуточная аттестация **Семестр 1 – в форме зачета** **Семестр 2 –в форме дифференцированного зачета**		
Всего		**118**

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 гимнастичесмкий-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. Заплатина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатина, 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. Заплатина. – 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	**Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**	**Введение в предмет «Физическая культура»**	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Личностные результаты: - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-	Конспект
2.	**2. Легкая атлетика**	*Кроссовая подготовка* *Спринтерский бег* *Метание набивного мяча* *Прыжок в длину с места* *Эстафетный бег*			Выполнение норматива. Контрольные упражнения
3.	**3. Лыжная подготовка**.	Попеременно двушажный ход Одновременные хода в лыжных гонках Способы торможения в лыжных гонках Положение лыжника при прохождении спуска Прохождение поворотов на лыжной трассе			Выполнение норматива. Контрольные упражнения

4.	**4. Гимнастика**	Утренняя гигиеническая гимнастика Упражнения на гимнастических снарядах Вольные упражнения Опорный прыжок		смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; Метапредметные результаты: - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) - способность их использования в познавательной и социальной практике; - готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и	Контрольные упражнения
5.	**5. Спортивные игры**	Волейбол Баскетбол Футбол			Контрольные упражнения
6.	**6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**	Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс Выполнение упражнений на нижние группы мышц			Контрольные упражнения
7.	**7. Дыхательная гимнастика**	Обучение дыхательным упражнениям Совершенствование техники дыхательных упражнений			Контрольные упражнения .

				социальной деятельности - готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; Предметные результаты: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной	

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

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

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

Конспект

Критерии оценивания:

– полнота и логичность изложения материала;

– оформление конспекта;

– соблюдение сроков его выполнения.

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

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

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

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

Шкала оценивания

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

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

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

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

Оценка уровня физической подготовленности юношей

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек

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

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, 3х10, 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 менеее 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 кажной 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).

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 менеее 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 менеее 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).

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