

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**  
Институт профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор-директор ИПО  
Попов И.П.  
«22» 04 / 20 21.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

Специальность «18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений»

Присваиваемая квалификация  
"Техник"

Формы обучения  
очная

Кемерово 2021 г.



1639429937

Рабочую программу составил  
преподаватель кафедры ТимПО

  
подпись

Н. Захаров  
ФИО

Рабочая программа обсуждена на заседании  
ЦМК Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 9 от 22.04.2021

Председатель ЦМК Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

  
подпись

Л.Ю.  
Лукина

Согласовано  
зам. директора по УР ИПО

  
подпись

Т.С. Семенова

Согласовано  
зам. директора по МР ИПО

  
подпись

Т.Ю. Сьянова



1639429937

## **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 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

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

Знать: алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;

методы работы в профессиональной и смежных сферах;

порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;

Уметь: использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;

анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;

распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

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

Знать: номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;

Уметь: определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию;

оформлять результаты поиска;

планировать процесс поиска;

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

Знать: возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;

содержание актуальной нормативно-правовой документации;

современная научная и профессиональная терминология;

Уметь: выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;

определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;

выстраивать траектории профессионального и личностного развития;

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

Знать: психология коллектива;

психология личности;

основы психологии спорта;

Уметь: взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;

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

Знать: правила оформления документов;

особенности социального и культурного контекста;

Уметь: грамотно оформлять документы;

компетентно излагать свои мысли на государственном языке;

сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

значимость профессиональной деятельности по специальности



1639429937

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

Знать: способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;

сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

значимость профессиональной деятельности по специальности;

Уметь: описывать значимость своей специальности;

реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;

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

Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения;

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

Уметь: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; соблюдать нормы экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Знать: лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;

лексику в области профессионально-прикладной физической культуры;

Уметь: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы

(профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;

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

Знать:

- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

- структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;

- методы работы в профессиональной и смежных сферах;

- порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;

- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;

- возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;

- содержание актуальной нормативно-правовой документации;

- современная научная и профессиональная терминология;

- психология коллектива;

- психология личности;

- основы психологии спорта;

- правила оформления документов;

- особенности социального и культурного контекста;

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

- средства профилактики перенапряжения;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;

- лексику в области профессионально-прикладной физической культуры;

- способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;

- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

- значимость профессиональной деятельности по специальности;

Уметь:

- использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для



1639429937

профессиональной деятельности;

- анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;
- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
- определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию;
- оформлять результаты поиска;
- планировать процесс поиска;
- выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического

развития;

- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;  
выстраивать траектории профессионального и личностного развития;

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;
- грамотно оформлять документы;
- компетентно излагать свои мысли на государственном языке;
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
- значимость профессиональной деятельности по специальности

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;  
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

- соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;

- описывать значимость своей специальности;
- реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей

в

- спорте;

Иметь практический опыт:

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 2 / Семестр 3</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	34		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	34		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2 / Семестр 4</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	44		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			



1639429937

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<i>практические занятия</i>	44		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 5</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	24		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	24		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 6</b>			
<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			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 4 / Семестр 7</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	18		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 4 / Семестр 8</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	18		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>			
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	дифференцированный зачет		



1639429937

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10</b>
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)</b>	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)</b>	<b>10</b>
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.            Социально-биологические основы физической культуры.            Основы здорового образа жизни и стиля жизни.            Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека.            Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.            Самостоятельная работа обучающихся.            Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p>	10
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>160</b>
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.            2. Игровой метод.            3. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы.            4. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.            5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами.            6. Круговая тренировка.</p>	12
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Техника бега :            на короткие дистанции.            на средние дистанции.            по прямой.            по виражу.            на стадионе.            на пересеченной местности.            эстафетный бег.            техника спортивной ходьбы.            воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.            воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.            воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой.            воспитание скоростной выносливости            кроссовая подготовка бег по Кеперу            старт и стартовый разгон.            технике финиширования.            метание гранаты, толкание ядра</p>	30



1639429937

<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>16</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	16
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. 2. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. 3. Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. 4. Броски мяча по кольцу : с места, в движении. 5. Тактика игры в нападении. 6. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. 7. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>16</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	16
	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Индивидуальные действия игроков. 8. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>14</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Перемещение по полю. Ведение мяча. 2. Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой 3. Остановка мяча. прием мяча головой, ногой 4. Удары по воротам. Обманные движения. 5. Обводка соперника, отбор мяча. 6. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия. 7. Интегральная подготовка	
<b>Тема 2.6. Спортивные игры. Бадминтон</b>	<b>Спортивные игры. Бадминтон</b>	<b>14</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Способы хватки ракетки, игровые стойки. 2. Движения по площадке, жонглирование воланом. 3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. 4. Поддача: снизу и сбоку. Прием волана. 5. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. 6. Тактика игры в паре. 7. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	
<b>Тема 2.7. Спортивные игры. Гандбол</b>	<b>Спортивные игры. Гандбол</b>	<b>14</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Стойка игрока и основные перемещения. 2. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. 4. Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Командные взаимодействия	



1639429937



<b>Тема 2.8. Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b>14</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
<b>Тема 2.9. Гимнастика</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	16
<b>Тема 2.10. Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего:		<b>170</b>

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

#### 3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должна быть предусмотрена инфраструктура, обеспечивающая проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом - спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1 Основная литература

1. 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> (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

2. 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> (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

##### 3.2.2 Дополнительная 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 ; А. А. Бишаева.



1639429937

- Москва : Академия, 2017. - 313 с. с. - (Профессиональное образование). - URL: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy> (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре ; Министерство спорта Российской Федерации; Составитель: Черапкина Л. П.. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 116 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=483288](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483288) (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре ; Составитель: Черапкина Л. П.. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 107 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=483284](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483284) (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре ; Министерство спорта Российской Федерации; Составитель: Черапкина Л. П.. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 104 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=483286](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483286) (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

### 3.2.3 Методическая литература

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 2-4 курсов специальности СПО 18.02.12 "Технология аналитического контроля химических соединений" очной формы обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. физвоспитания ; сост.: Т. С. Максимова, К. В. Максимов. - Кемерово : КузГТУ, 2018. - 29 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9383> (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

### 3.2.4 Интернет ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru). (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009

## 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 КузГТУ.

## 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	К о д компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции



1639429937

1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 10	<b>Знания:</b> - номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; - возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения; - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - основы психологии спорта; - психология коллектива; - психология личности; - правила оформления документов; - особенности социального и культурного контекста; - способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте; - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по специальности; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; - лексику в области профессионально-прикладной физической культуры; <b>Умения:</b> - определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию; - оформлять результаты поиска; - планировать процесс поиска; - выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития; - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; - организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях; - грамотно оформлять документы; - компетентно излагать свои мысли на государственном языке; - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по специальности - описывать значимость своей специальности; - реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте; - использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности; - анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки; - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; - соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;	Контрольные упражнения
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Тема 2.1. Общая физическая подготовка Тема 2.2. Легкая атлетика Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол Тема 2.6. Спортивные игры. Бадминтон Тема 2.7. Спортивные игры. Гандбол Тема 2.8. Спортивные игры. Настольный теннис Тема 2.9. Гимнастика Тема 2.10. Лыжная подготовка			

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### Оценка уровня физической подготовленности обучающихся



1639429937

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 подготовки 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	Оценки 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



1639429937

8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

#### Текущий контроль

При изучении дисциплины « Физическая культура » для текущей аттестации используются следующие 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 "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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 42-ух сек для юношей и не менее 45-ти сек для девушек).

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	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).

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	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.



1639429937



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).

Контрольная аттестация, выставление контрольных точек 5,9,13,17,21 недели обучения.

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

### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет (3-7 семестры) и дифференцированный зачет (8 семестр), в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов:

#### 1. Общая физическая подготовка

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

#### 2. 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
-------------------	------	-------	-------	--------



1639429937

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

3. Спортивные игры

#### 3.1 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

#### 3.2 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



1639429937



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

### 3.3 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, оцениваемым как "неудовлетворительно" (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

### 3.4. Настольный теннис. Выполнение комбинации «треугольник» справа-слева в левый угол, 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

### 4. Гимнастика. Наклон в перед на гимнастической скамье.

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 3-ех мин); посещение практических



1639429937

занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 3-ех мин).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 3.30 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 4-ех мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 4.30 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 5-ти 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

### **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 КузГТУ (Ип 06/-10).

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



1639429937