

**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.  
  
2024.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

Специальность «27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)»

Присваиваемая квалификация  
"Техник"

Формы обучения  
очная

Кемерово 2024 г.



1639609965

Рабочую программу составил  
преподаватель кафедры ТиМПО

  
подпись

Александр  
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



1639609965

## **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 (ОГСЭ) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)».

### **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: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;

основы здорового образа жизни;

средства профилактики перенапряжения;

Уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;

составить план действия; определить необходимые ресурсы;

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

Знать: номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;

возможные траектории профессионального развития и самообразования;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

Уметь: структурировать получаемую информацию;

выделять наиболее значимое в перечне информации;

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

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

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

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения;

возможные траектории профессионального развития и самообразования;

Уметь: определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

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

Знать: психология личности;

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

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения;

Уметь: организовывать работу коллектива и команды;

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;



1639609965

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста  
Знать: особенности социального и культурного контекста;  
правила оформления документов;  
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни;  
Уметь: излагать свои мысли на государственном языке;  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;  
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения  
Знать: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;  
основы здорового образа жизни;  
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  
средства профилактики перенапряжения;  
стандарты антикоррупционного поведения

Уметь: описывать значимость своей профессии;  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
применять стандарты антикоррупционного поведения  
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях  
Знать: основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;  
пути обеспечения ресурсосбережения;  
правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;  
средства профилактики перенапряжения;

Уметь: соблюдать нормы экологической безопасности;  
определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;  
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;  
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни;  
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  
средства профилактики перенапряжения;

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;  
ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности  
Знать: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности;  
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Уметь: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;  
использовать современное программное обеспечение;  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;



1639609965

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках  
Знать: лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;  
основы здорового образа жизни;  
средства профилактики перенапряжения;

Уметь: участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

Знать: основы предпринимательской деятельности;

правила разработки бизнес-планов;

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

основы финансовой грамотности

Уметь: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;

презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

использовать знания по финансовой грамотности в профессиональной сфере

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

Знать:

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

- основы здорового образа жизни;

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

- средства профилактики перенапряжения;

- возможные траектории профессионального развития и самообразования;

- психология личности;

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;

- номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;

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

- особенности социального и культурного контекста;

- правила оформления документов;

- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;

- пути обеспечения ресурсосбережения;

- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;

- современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное

- обеспечение в профессиональной деятельности;

- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов

- профессиональной деятельности;

- основы предпринимательской деятельности;

- правила разработки бизнес-планов;

- основы финансовой грамотности

- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

- (специальности);

- стандарты антикоррупционного поведения

Уметь:

- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

- организовывать работу коллектива и команды;

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

-



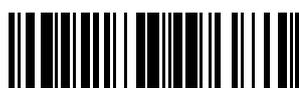
1639609965

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
  - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;
  - составить план действия; определить необходимые ресурсы;
  - структурировать получаемую информацию;
  - выделять наиболее значимое в перечне информации;
  - излагать свои мысли на государственном языке;
  - соблюдать нормы экологической безопасности;
  - определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;
  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
  - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;
  - использовать современное программное обеспечение;
  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
  - участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;
  - выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;
  - презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;
  - использовать знания по финансовой грамотности в профессиональной сфере
  - описывать значимость своей профессии;
  - применять стандарты антикоррупционного поведения
- 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>	36		
в том числе:			
лекции, уроки	2		
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			
практические занятия	44		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 5</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	26		



1639609965

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	26		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 6</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	38		
в том числе:			
лекции, уроки	2		
лабораторные работы			
практические занятия	36		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 4 / Семестр 7</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	20		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	20		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 4 / Семестр 8</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	16		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	16		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	дифференцированный зачет		

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание</b> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самостоятельный контроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<b>4</b>

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	
	2. Техника прыжка в длину с места	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника бега по дистанции	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника бега на средние дистанции.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>42</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	



1639609965

<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника владения баскетбольным мячом	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>40</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	



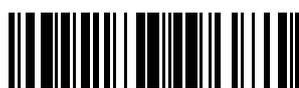
1639609965

<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника прямого нападающего удара	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	Отработка техники прямого нападающего удара	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения Волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника прямого нападающего удара	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание</b>	-
	1. Техника коррекции фигуры	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>40</b>
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>	-
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>40</b>
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	
	<b>Промежуточная аттестация</b> 3-7 семестры - зачет 8 семестр - дифференцированный зачет	
<b>Всего:</b>		<b>180</b>

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

#### 3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал,



1639609965

оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## **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 ; А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. с. - (Профессиональное образование). - URL: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy> (дата обращения: 14.12.2021). - Текст : электронный.

### **3.2.2 Дополнительная литература**

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э. Н. Вайнер. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 420 с. - ISBN 9785976503151. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=500656](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=500656) (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

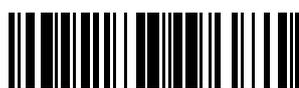
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебное пособие для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. - Москва : Юрайт, 2020. - 125 с. - ISBN 978-5-534-10154-6. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245> (дата обращения: 12.12.2021). - Текст : электронный.

3. 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.

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 246 с. - ISBN 978-5-534-08021-6. - URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-453845> (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 27.02.07 "Управление качеством продукции, процессов и услуг" (по отраслям) очной формы обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра теории и методики профессионального образования ; составители: М. Д. Кунгурцева, Т. С. Максимова. - Кемерово : КузГТУ,



1639609965

2019. – 23 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=3707> (дата обращения: 15.12.2021). – 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 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	Код компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции



1639609965

1. <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК 01-ОК 11	Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения;	Контрольные упражнения
2. <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места Тема 2.2. Бег на длинные дистанции Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	ОК 01-ОК 11	- возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психология личности; - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - особенности социального и культурного контекста; - правила оформления документов;	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК 01-ОК 11	- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - стандарты антикоррупционного поведения - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - пути обеспечения ресурсосбережения; - правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности; - лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; - основы предпринимательской деятельности; - правила разработки бизнес-планов; - основы финансовой грамотности	



1639609965

<b>Раздел 4. Волейбол</b>	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара Тема 4.4. Совершенствование техники владения Волейбольным мячом	OK 01-OK 11	Умения: - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; - организовывать работу коллектива и команды; - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; - составить план действия; определить необходимые ресурсы; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - излагать свои мысли на государственном языке; - описывать значимость своей профессии; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять стандарты антикоррупционного поведения - соблюдать нормы экологической безопасности; - определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по - специальности;	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	OK 01-OK 11	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - использовать современное программное обеспечение; - участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; - выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	Тема 6.1. Лыжная подготовка	OK 01-OK 11	- презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; - использовать знания по финансовой грамотности в профессиональной сфере	



1639609965

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и выше
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	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	8,1	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	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



1639609965

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 7,5

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

При изучении дисциплины « Физическая культура» для текущего контроля используются следующие контрольные упражнения

#### 1. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 15.7 сек для девушек и менее 13.2 сек для юношей).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 15.7 сек для девушек и не более 13.2 сек для юношей).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 16.0 сек для девушек и не более 13.6 сек для юношей).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 17.0 сек для девушек и не более 14.0 сек для юношей).

<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).

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).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 9,3 сек для девушек и не более 8,1 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, количество раз

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 20-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 18-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 15-ти раз) для юношей и девушек.

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

#### 4. Атлетическая гимнастика. Сгибание туловища из положения «лежа», количество раз



1639609965

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 60-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 50-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 40-ка раз) для юношей и девушек.

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

#### **5. Лыжные гонки. Лыжные гонки 5 км, мин (юноши)**

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 23.50 мин).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 23.50 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 25.00 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 26.25 мин).

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

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.00 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 18.30 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 19.30 мин).

<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. Легкая атлетика.

Кросс 2 км, мин (девушки)

Кросс 3 км, мин (юноши)

2. Атлетическая гимнастика. Прыжки в длину с местам, см

3. Баскетбол. Приседания на одной ноге (с опорой)

4. Волейбол. Техника выполнения подачи в определенную зону площадки

5. Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах

#### **1. Легкая атлетика. Кросс 2 км, мин (девушки)**

**Критерии оценивания:**

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 10.15 мин).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.15 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 10.50 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения



1639609965

с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.15 мин).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

### **Кросс 3 км, мин (юноши)**

#### **Критерии оценивания:**

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 12.00 мин).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.00 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 12.35 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.10 мин).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

### **2. Атлетическая гимнастика. Прыжки в длину с местам, см**

#### **Критерии оценивания**

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

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 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

### **3. Баскетбол. Приседания на одной ноге (с опорой), количество 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).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 12-ти раз на каждой ноге).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		



1639609965

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

**4. Волейбол. Техника выполнения подач в определенную зону площадки, количество раз**

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 20-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 18-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 15-ти раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

**5. Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах, количество 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.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-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 8-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 7-ми 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

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



1639609965