

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Институт профессионального образования



ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального
образования

Должность: директор института

Дата: 03.06.2024 16:38:16

Сьянова Татьяна Юрьевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность «11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»

Присваиваемая квалификация
"Специалист по электронным приборам и устройствам"

Формы обучения
очная

Кемерово 2024 г.

Рабочую программу составил:

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ
Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования
Должность: преподаватель (высшая квалификационная
категория)
Дата: 03.04.2024 15:35:58
Юхатов Артем Сергеевич

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики профессионального образования

Протокол № 6 от 28.02.2024

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ
Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования
Должность: заведующий кафедрой (к.н., спо)
Дата: 03.04.2024 16:30:27
Кабачевская Елена Вячеславовна

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)
11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств
Протокол № от 03.06.2024

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ
Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования
Должность: преподаватель (высшая квалификационная
категория)
Дата: 04.04.2024 10:06:53
Лукина Людмила Юрьевна

Согласовано заместителем директора по УР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ
Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по учебной работе
Дата: 27.05.2024 11:13:14
Полуэктова Наталья Сергеевна

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по методической работе
Дата: 02.06.2024 18:15:44

Бекшенева Ксения Игоревна

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:

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

Личностные результаты: толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

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

Предметные результаты: Расширение опыта организации мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

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

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

Метапредметные результаты: владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

Предметные результаты: Овладение системой знаний физического совершенствования человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта олимпийского движения, освоению умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

Личностные результаты: сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

Метапредметные результаты: владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

Предметные результаты: Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха а и досуга.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Личностные результаты: сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Метапредметные результаты: владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

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

Предметные результаты: Расширение опыта организации мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

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

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

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

Предметные результаты: Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и спортивной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Личностные результаты: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

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

Предметные результаты: Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Личностные результаты:

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

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

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

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

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

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

Метапредметные результаты:

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

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

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

Предметные результаты:

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха а и досуга.

- Расширение опыта организации мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

- Овладение системой знаний физического совершенствования человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта олимпийского движения, освоению умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и спортивной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни		
Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура»	Тема 1. Введение в предмет «физическая культура»	2
	Введение в предмет «физическая культура» Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1 Кроссовая подготовка	Тема 2.1. Кроссовая подготовка	6
	В том числе, практических занятий	6
	Практическое занятие 1. Выполнение кроссового бега на средние дистанции	2
	Практическое занятие 2. Овладение темпом бега по дистанции	2
	Практическое занятие 3. Выполнение контрольного норматива кроссовый бег	2
Тема 2.2. Спринтерский бег	Тема 2.2. Спринтерский бег	6
	В том числе, практических занятий	6
	Практическое занятие 4. Изучение техники низкого старта	2
	Практическое занятие 5. Закрепление техники низкого старта	2
	Практическое занятие 6. Выполнение контрольные нормативов бег 30м и 60м	2

Тема 2.3. Метание набивного мяча	Тема 2.3. Метание набивного мяча	6
	В том числе, практических занятий	6
	Практическое занятие 7. Изучение техники метания набивного мяча	2
	Практическое занятие 8. Закрепление техники метания набивного мяча	2
Тема 2.4. Прыжок в длину с места	Тема 2.4. Прыжок в длину с места	6
	В том числе, практических занятий	6
	Практическое занятие 10. Изучение техники прыжка в длину с места	2
	Практическое занятие 11. Закрепление техники прыжка в длину с места	2
Тема 2.5. Эстафетный бег	Тема 2.5. Эстафетный бег	6
	В том числе, практических занятий	6
	Практическое занятие 13. Изучение техники передачи эстафетной палочки	2
	Практическое занятие 14. Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе	2
Раздел 3. Лыжная подготовка	Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход	4
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 16. Изучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	2
	Практическое занятие 17. Закрепление техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	2
Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках	Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках	4
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 18. Изучение техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	2
	Практическое занятие 19. Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	2
Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках	Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках	4
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 20. Обучение технике торможения способом упором в лыжных гонках	2
	Практическое занятие 21. Обучение технике торможения способом плугом в лыжных гонках	2
Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках	Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках	4
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 22. Обучение технике подъема в гору способом лесенка в лыжных гонках	2
	Практическое занятие 23. Обучение технике подъема в гору способом елочка в лыжных гонках	2

Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы	Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы	4
	В том числе, практических занятий	4
	<i>Практическое занятие 24.</i> Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках	2
	<i>Практическое занятие 25.</i> Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках	2
Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе	Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе	4
	В том числе, практических занятий	4
	<i>Практическое занятие 26.</i> Обучение техники поворота переступанием после спуска с горы в лыжных гонках	2
	<i>Практическое занятие 27.</i> Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3км и 5км	2
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2
	В том числе, практических занятий	2
	<i>Практическое занятие 28.</i> Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости	2
Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах	Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах	2
	В том числе, практических занятий	2
	<i>Практическое занятие 29.</i> Выполнение упражнений на спортивных снарядах	2
Тема 4.3. Вольные упражнения	Тема 4.3. Вольные упражнения	2
	В том числе, практических занятий	2
	<i>Практическое занятие 30.</i> Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах	2
Тема 4.4. Опорный прыжок	Тема 4.4. Опорный прыжок	4
	В том числе, практических занятий	4
	<i>Практическое занятие 31.</i> Выполнение опорного прыжка с разбега	2
	<i>Практическое занятие 32.</i> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2
Раздел 5. Спортивные игры		
Тема 5.1. Волейбол	Тема 5.1. Волейбол	14
	В том числе, практических занятий	14
	<i>Практическое занятие 33.</i> Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 34.</i> Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 35.</i> Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 36.</i> Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 37.</i> Обучение игровым комбинациям в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 38.</i> Закрепление игровых комбинаций в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 39.</i> Совершенствование техники игры в волейбол	2

Тема 5.2. Баскетбол	Тема 5.2. Баскетбол	14
	В том числе, практических занятий	14
	<i>Практическое занятие 40.</i> Обучение ловле мяча, передачам в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 41.</i> Обучение ведению мяча в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 42.</i> Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 43.</i> Обучение технике броска на 2-а шага в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 44.</i> Обучение техники штрафного броска в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 45.</i> Совершенствование техники бросков в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 46.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетболе	2
Тема 5.3 Футбол	Тема 5.3 Футбол	14
	В том числе, практических занятий	14
	<i>Практическое занятие 47.</i> Обучение ведению мяча в футболе	2
	<i>Практическое занятие 48.</i> Совершенствование ведения мяча в футболе	2
	<i>Практическое занятие 49.</i> Обучение техники передачи мяча, игры в пас в футболе	2
	<i>Практическое занятие 50.</i> Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе	2
	<i>Практическое занятие 51.</i> Обучение техники игры вратаря в футболе	2
	<i>Практическое занятие 52.</i> Обучение техники штрафного удара в футболе	2
	<i>Практическое занятие 53.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол	2
Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	4
	В том числе, практических занятий	4
	<i>Практическое занятие 54.</i> Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс	2
	<i>Практическое занятие 55.</i> Выполнение упражнений на нижние группы мышц	2
Тема 6.2 Упражнения на тренажерах	Тема 6.2 Упражнения на тренажерах	2
	В том числе, практических занятий	2
	<i>Практическое занятие 56.</i> Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности	2
Раздел 7. Дыхательная гимнастика		
Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений	Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений	4
	В том числе, практических занятий	4
	<i>Практическое занятие 57.</i> Обучение дыхательным упражнениям	2
	<i>Практическое занятие 58.</i> Совершенствование техники дыхательных упражнений	2
Промежуточная аттестация		
Семестр 1 - в форме зачета		
Семестр 2 - в форме дифференцированного зачета		
Всего		118

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

3.1 Специальные помещения для реализации программы

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

универсальный спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : Учебник / В. И. Лях. – 11-е изд., переработанное и дополненное – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2023. – 271 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=432682> (дата обращения: 29.05.2024). – Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительная литература

1. 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: 29.05.2024). – 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: 29.05.2024). – Текст : электронный.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-448586> (дата обращения: 29.05.2024). – Текст : электронный.

3.2.3 Методическая литература

1. Физическая культура : методические материалы к практическим занятиям для обучающихся 1 курса всех специальностей СПО очной формы обучения / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева ; Кафедра теории и методики профессионального образования, составитель: А. В. Захаров. – Кемерово : КузГТУ, 2024. – 1 файл (734 Кб). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=10767> (дата обращения: 29.05.2024). – 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

1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Код компетенции	Результаты, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля результатов, необходимых для формирования соответствующей компетенции

1	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	Введение в предмет «Физическая культура»	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Личностные результаты: • готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; • наличие мотивации к обучению и личностному развитию • наличие мотивации к обучению и личностному развитию; • целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно- нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы • осознание обучающимися российской гражданской идентичности; Метапредметные результаты: • освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)	Конспект
2.	2. Легкая атлетика	<i>Кроссовая подготовка Спринтерский бег Метание набивного мяча Прыжок в длину с места Эстафетный бег</i>		• способность их использования в познавательной и социальной практике; • готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории • овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности • готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; Предметные результаты: • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; • положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Выполнение норматива. Контрольные упражнения
3.	3. Лыжная подготовка.	Попеременно двушажный ход Одновременные хода в лыжных гонках Способы торможения в лыжных гонках Положение лыжника при прохождении спуска Прохождение поворотов на лыжной трассе		• способность их использования в познавательной и социальной практике; • готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории • овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности • готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; Предметные результаты: • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; • положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Выполнение норматива. Контрольные упражнения
4.	4. Гимнастика	Утренняя гигиеническая гимнастика Упражнения на гимнастических снарядах Вольные упражнения Опорный прыжок		• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; • положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные упражнения
5.	5. Спортивные игры	Волейбол Баскетбол Футбол		• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; • положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные упражнения
6.	6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс Выполнение упражнений на нижние группы мышц		• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; • положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные упражнения
7.	7. Дыхательная гимнастика	Обучение дыхательным упражнениям Совершенствование техники дыхательных упражнений		• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; • положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные упражнения

4.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

1. Оценочные средства при текущем контроле

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

Конспект

Критерии оценивания:

полнота и логичность изложения материала;
оформление конспекта;
соблюдение сроков его выполнения.

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

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

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

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

Шкала оценивания

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

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	5,9-5,3	6,1	
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,3	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160

Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 5 0 0 и выше	1300-1400	1 1 0 0 и ниже	1 3 0 0 и выше	1050-1200	9 0 0 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	1 5 и выше	9-12	5 и ниже	2 0 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Силовые	Подтягивание: на вы-сокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	1 1 и выше	8-9	4 и ниже	1 8 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек

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

Контрольные упражнения:

1. Мини-футбол. Ведение мяча приставным шагом на расстояние 4 м попеременно левой и правой ногой, сек.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как (менее 30-ти сек для юношей и менее 33-ех сек для девушек); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 30-ти сек для юношей и не менее 33-ми сек для девушек).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 33-ми сек и не менее 36-ти сек для девушек).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 36-ти сек для юношей и не менее 39-ти сек для девушек).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 39-ти сек для юношей и не менее 42-ух сек для девушек); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 42-ух сек для юношей и не менее 45-ти сек для девушек).

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

2. Баскетбол. Челночный бег, 3x10, сек

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 8,7 сек для девушек и менее 7,2 сек для юношей).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 8,7 сек для девушек и не более 7,2 сек для юношей).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,3 сек для девушек и не более 8,1 сек для юношей).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 9,6 сек для девушек и не более 8,4 сек для юношей); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 9,7 сек для девушек и не более 8,5 сек для юношей).

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

3. Волейбол. Техника выполнения приема мяча после подачи, кол.раз

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

4. Лыжные гонки. Лыжные гонки 5 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 25.00 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 26.25 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 27.45 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 28.30 мин).

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

Лыжные гонки 3 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 18.00 мин); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как

"отлично" (не более 18.00 мин).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.30 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 19.30 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 20.00 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не

более 21.00 мин).

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

5. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек

Критерии оценивания:

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.0 сек для девушек и не более 13.6 сек для юношей).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 17.0 сек для девушек и не более 14.0 сек для юношей).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 17.8 сек для девушек и не более 14.3 сек для юношей); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 18.7 сек для девушек и не более 14.6 сек для юношей).

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

5.2. 2 Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации в первом семестре является зачет, во втором - дифференцированный зачет, в процессе которых определяются сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов.

1. Мини-футбол. Ведение мяча на расстояние

4 м лицом-спиной вперед попеременно левой и правой ногой, сек.

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (менее 30-ти сек для юношей и менее 33-ех сек для девушек); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 30-ти сек для юношей и не менее 33-ми сек для девушек).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 33-ми сек и не менее 36-ти сек для девушек).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 36-ти сек для юношей и не менее 39-ти сек для девушек).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 39-ти сек для юношей и не менее 42-ух сек для девушек); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 42-ух сек для юношей и не менее 45-ти сек для девушек).

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

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 (не менее 4-х раз на каждой ноге).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
-------------------	------	-------	-------	--------

Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		
Шкала оценивания для дифференцированного зачета				
Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

3. Волейбол. Техника выполнения подач в определенную зону площадки, кол.раз

Критерии оценивания:

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 18-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 15-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 14-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, (не менее 12-ти раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

3. Злыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах, кол. раз

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 10-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 10-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 8-ми раз) для юношей и девушек.

60-69 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 7-ми раз) для юношей и девушек.

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз) для юношей и девушек; посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не менее 5-ти раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		
Шкала оценивания для дифференцированного зачета				
Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

5. Легкая атлетика. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.50 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.15 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.50 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 12.15 мин).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		
Шкала оценивания для дифференцированного зачета				
Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).

60-69 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.50 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом (не более 14.00 мин).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		
Шкала оценивания для дифференцированного зачета				
Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

5.2.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в Положении о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования в КузГТУ (Ип 06/10).

6. Иные сведения и (или) материалы