

**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: 01.10.2025 16:38:10  
Съянова Татьяна Юрьевна

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

Специальность «15.02.03 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт гидравлического и  
пневматического оборудования (по отраслям)»

Присваиваемая квалификация  
"Техник-механик"

Формы обучения  
очная

Кемерово 2025 г.

Рабочую программу составил:

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: кафедра теории и методики  
профессионального образования  
Должность: преподаватель ( высшая квалификационная  
категория)  
Дата: 07.04.2025 14:15:08

Юхатов Артем Сергеевич

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики профессионального образования

Протокол № 7 от 25.03.2025

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: кафедра теории и методики  
профессионального образования  
Должность: заведующий кафедрой (к.н., спо)  
Дата: 10.04.2025 10:28:17

Кабачевская Елена Вячеславовна

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)  
15.02.03 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт гидравлического и пневматического  
оборудования (по отраслям)

Протокол № от 01.10.2025

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: кафедра теории и методики  
профессионального образования  
Должность: преподаватель ( высшая квалификационная  
категория)  
Дата: 18.04.2025 14:38:12

Лукина Людмила Юрьевна

Согласовано заместителем директора по УР ИПО

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: институт профессионального образования  
Должность: заместитель директора по учебной работе  
Дата: 25.06.2025 12:11:42

Полуэктова Наталья Сергеевна

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: институт профессионального образования

Должность: заместитель директора по методической работе

Дата: 25.06.2025 12:32:58

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 общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «15.02.03 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт гидравлического и пневматического оборудования (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности «15.02.03 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт гидравлического и пневматического оборудования (по отраслям)».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:

ОК 1 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 2 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 3 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 и досуга

ОК 4 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 6 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 8 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:

- 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

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

- 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

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

Метапредметные результаты:

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

- 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

- 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 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:

- 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.

- 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

- 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
<b>Курс 1 / Семестр 1</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	32		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 1 / Семестр 2</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	40		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	40		
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
<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		
<b>Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура»</b>	<b>Тема 1. Введение в предмет «физическая культура»</b>	<b>2</b>
предмет «Физическая культура»	Введение в предмет «физическая культура» Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	<b>Тема 2.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>
	В том числе, практических занятий	6
	<b>Практическое занятие 1.</b> Выполнение кроссового бега на средние дистанции	2
	<b>Практическое занятие 2.</b> Овладение темпом бега по дистанции	2
	<b>Практическое занятие 3.</b> Выполнение контрольного норматива кросовый бег	2
<b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>	<b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>	<b>4</b>
	В том числе, практических занятий	4
	<b>Практическое занятие 4.</b> Изучение техники низкого старта	2
	<b>Практическое занятие 5.</b> Выполнение контрольные нормативов бег 30м и 60м	2

<b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>	<b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 6.</b> Изучение техники метания набивного мяча	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 7.</b> Выполнение контрольного норматива метание набивного мяча 1кг и 2кг	<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>	<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 8.</b> Изучение техники прыжка в длину с места	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 9.</b> Выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места	<b>2</b>
<b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>	<b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 10.</b> Изучение техники передачи эстафетной палочки	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 11.</b> Выполнение норматива эстафетный бег 4*100м	<b>2</b>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 12.</b> Изучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 13.</b> Изучение техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	<b>2</b>
<b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 14.</b> Обучение технике торможения способом упором и плугом в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 15.</b> Обучение технике подъёма в гору способом лесенка и елочки в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы</b>	<b>Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 16.</b> Обучение технике спуска с горы в высокой стойке и низкой стойке в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>	<b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 17.</b> Обучение техники поворота переступанием после спуска с горы в лыжных гонках	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 18.</b> Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3км и 5км	<b>2</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		
<b>Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<b>Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 19.</b> Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости	<b>2</b>
<b>Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах</b>	<b>Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 20.</b> Выполнение упражнений на спортивных снарядах	<b>2</b>

<b>Тема 4.3. Вольные упражнения</b>	<b>Тема 4.3. Вольные упражнения</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 21.</b> Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах	<b>2</b>
<b>Тема 4.4. Опорный прыжок</b>	<b>Тема 4.4. Опорный прыжок</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 22.</b> Выполнение опорного прыжка с разбега	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 23.</b> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	<b>2</b>
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие 24.</b> Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 25.</b> Обучение верхней и нижней подаче, и приему мяча в волейболе	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 26.</b> Обучение игровым комбинациям в волейболе	<b>2</b>
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие 27.</b> Обучение ведению, ловле, передачам мяча в баскетболе	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 28.</b> Обучение технике броска на 2-а шага и штрафного броска в баскетболе	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 29.</b> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетболе	<b>2</b>
<b>Тема 5.3 Футбол</b>	<b>Тема 5.3 Футбол</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие 30.</b> Обучение ведению мяча, передачи мяча, игры в пас в футболе	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 31.</b> Обучение техники игры вратаря и штрафного удара в футболе	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол	<b>2</b>
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		
<b>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений на верхний и плечевой пояс	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 34.</b> Выполнение упражнений на нижние группы мышц	<b>2</b>
<b>Тема 6.2 Упражнения на тренажерах</b>	<b>Тема 6.2 Упражнения на тренажерах</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности	<b>2</b>
<b>Раздел 7. Дыхательная гимнастика</b>		
<b>Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений</b>	<b>Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 36.</b> Обучение дыхательным упражнениям	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Семестр 1 - в форме зачета</b>		
<b>Семестр 2 - в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего</b>		<b>72</b>

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

#### **3.1 Специальные помещения для реализации программы**

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

универсальный спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- 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., стер. – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2023. – 272 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=432682> (дата обращения: 14.04.2025). – Текст : электронный.

##### **3.2.2 Дополнительная литература**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева ; А. А. Бишаева. – 9-е изд., стер. – Москва : Академия, 2023. – 320 с. с. – URL: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=689193> (дата обращения: 14.04.2025). – Текст : электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебник для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2025. – 128 с. – ISBN 978-5-534-19367-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-562818> (дата обращения: 14.04.2025). – Текст : электронный.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура.: учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.. – Москва : Юрайт, 2025. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-560907> (дата обращения: 14.04.2025). – Текст : электронный.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура.: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – Москва : Юрайт, 2025. – 450 с. – ISBN 978-5-534-18496-9. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-562057> (дата обращения: 14.04.2025). – 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: 14.04.2025). – 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**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов дисциплины</b>	<b>Содержание (темы) раздела</b>	<b>Код компетенции</b>	<b>Результаты, необходимые для формирования соответствующей компетенции</b>	<b>Форма текущего контроля результатов, не обходимых для формирования и соответствующей компетенции</b>

1	<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>Введение в предмет «Физическая культура»</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>• наличие мотивации к обучению и личностному развитию</li> <li>• наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>• 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</li> <li>• осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)</li> </ul>	Конспект
2.	<b>Легкая атлетика</b>	Кроссовая подготовка Спринтерский бег Метание набивного мяча Прыжок в длину с места Эстафетный бег		<p>Выполнение норматива. Контрольные упражнения</p>	
3.	<b>Лыжная подготовка .</b>	Попеременно двушажный ход Одновременные хода в лыжных гонках Способы торможения в лыжных гонках Положение лыжника при прохождении спуска Прохождение поворотов на лыжной трассе		<p>Выполнение норматива. Контрольные упражнения</p>	
4.	<b>Гимнастика</b>	Утренняя гигиеническая гимнастика Упражнения на гимнастических снарядах Вольные упражнения Опорный прыжок			Контрольные упражнения
5.	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол Баскетбол Футбол			Контрольные упражнения
6.	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс  Выполнение упражнений на нижние группы мышц			Контрольные упражнения
7.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	Обучение дыхательным упражнениям Совершенствование техники дыхательных упражнений			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, выполнение в установленные сроки.

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

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

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

Шкала оценивания

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

### Нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

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

Силовые	Подтягивание: на высоте к огибать 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 юношеской

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

#### Оценка уровня физической подготовленности девушек

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

#### Контрольные упражнения:

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

#### **Критерии оценивания:**

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

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

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

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

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

## 2. Баскетбол. Челночный бег, 3х10, сек

### Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

### Критерии оценивания:

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

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

### **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

### **6. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек**

#### **Критерии оценивания:**

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

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

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

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

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

### **5.2.2 Промежуточная аттестация**

**Формой промежуточной аттестации в первом семестре является зачет, во втором -дифференцированный зачет , в процессе которых определяются сформированность**

**обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов.**

**1. Мини-футбол. Ведение мяча на расстояние 4 м лицом-спиной вперед попеременно левой и правой ногой, сек.**

**Критерии оценивания:**

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

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

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

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

**Шкала оценивания для зачета**

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

**Шкала оценивания для дифференцированного зачета**

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

**2. Баскетбол. Приседания на одной ноге (с опорой), кол-во раз**

**Критерии оценивания:**

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 12-ти раз на 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 засчитено"	"засчитено"		

#### **Шкала оценивания для дифференцированного зачета**

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

### **4. Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах, кол. раз**

#### **Критерии оценивания:**

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

#### **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

## 6. 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**