

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: 23.06.2026 12:08:50

Сьянова Татьяна Юрьевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Профессия «15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков»

Присваиваемая квалификация

"Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков"

Формы обучения

очная

Кемерово 2026 г.

Рабочую программу составил:

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: заведующий кафедрой (к.н., спо)

Дата: 17.04.2026 11:38:00

Кабачевская Елена Вячеславовна

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики профессионального образования

Протокол № 5 от 28.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: заведующий кафедрой (к.н., спо)

Дата: 17.04.2026 11:38:25

Кабачевская Елена Вячеславовна

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)
15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков

Протокол № 5 от 30.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: преподаватель (высшая квалификационная
категория) спд

Дата: 25.04.2026 21:55:26

Свадковская Евгения Витальевна

Согласовано заместителем директора по УР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования

Должность: заместитель директора по учебной работе

Дата: 01.06.2026 11:19:39

Полуэктова Наталья Сергеевна

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по методической работе
Дата: 22.06.2026 16:47:15

Бекшенева Ксения Игоревна

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.38 «Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 15.01.38 «Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:
общих компетенций:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни

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

средства профилактики перенапряжения

Уметь: организовывать работу коллектива и команды

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

основы здорового образа жизни

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

(специальности)

средства профилактики перенапряжения

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности

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

- основы здорового образа жизни

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

(специальности)

- средства профилактики перенапряжения

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Иметь практический опыт:

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 2 / Семестр 3			
Объем дисциплины	34		
в том числе:			
лекции, уроки	2		
лабораторные работы			
практические занятия	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации			
Курс 2 / Семестр 4			
Объем дисциплины	12		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	12		
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, акад. ч ²
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Лекция 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие 1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1
	Практическое занятие 2. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		5
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 3. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 5. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 6. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1
Раздел 3. Волейбол		9
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 8. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 9. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 10. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 11. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 12. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 13. Отработка навыков судейства в волейболе	1
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	3
	Практическое занятие 14. Выполнение передачи мяча в парах	1
	Практическое занятие 15. Игра по упрощённым правилам волейбола	1
	Практическое занятие 16. Игра по правилам	1
Раздел 4. Баскетбол		8
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 18. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие 21. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие 22. Игра по правилам	1
	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие 23. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1
	Практическое занятие 24. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1
Раздел 5. Гимнастика		5

Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 25. Отработка строевых приёмов	1
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 26. Отработка техники акробатических упражнений	1
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 27. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 27. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	
		-
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие 28. Выполнение комплекса ОРУ. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1
	Практическое занятие 29. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1
Раздел 6. Бадминтон		4
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 31. Отработка подач	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 32. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	-
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 33. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	1
Раздел 7. Настольный теннис		1

Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
	Практическое занятие 34. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1
Раздел 8. Лыжная подготовка ^ш		8
Тема 8.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие 35. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2
	Практическое занятие 36. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
	Практическое занятие 37. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2
	Практическое занятие 38. Первая помощь при травмах и обморожениях	2
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие 39. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1
	Практическое занятие 40. Формирование профессионально значимых физических качеств. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1
Промежуточная аттестация в четвертом семестре в форме дифференцированного зачета.		
Всего:		46

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

3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены
Специальное помещение № 1339 представляет собой учебную аудиторию для проведения

занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования и технических средств обучения: спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки); спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь; технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; расходные материалы; музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. 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: 11.12.2025). – Текст : электронный.
2. 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: 11.12.2025). – 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: 11.12.2025). – 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: 11.12.2025). – Текст : электронный.

3.2.3 Методическая литература

1. Методические рекомендации по организации учебной деятельности обучающихся КузГТУ / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. приклад. информ. технологий ; сост. Л. И. Михалева. – Кемерово : КузГТУ, 2017. – 32 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=553> (дата обращения: 11.12.2025). – 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

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	К о д компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции
1	Раздел 1. Основы физической культуры				

		Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК- 04 ОК -08	Знание: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - средства профилактики перенапряжения Умение: - организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Контрольные упражнения	
2	Раздел 2. Легкая атлетика					
		Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места			Контрольные упражнения	
		Тема 2.2. Бег на длинные дистанции				
		Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.				
3	Раздел 3. Баскетбол					
		Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			Контрольные упражнения	
		Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок				
		Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола				
		Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом				
	Раздел 4. Волейбол					
		Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			Контрольные упражнения	
		Тема 4.2 Техника нижней подачи и приема после нее				
		Тема 4.3 Техника прямого нападающего угла				
		Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом				
5	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика					
		Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах				
6	Раздел 6. Лыжная подготовка					
		Тема 6.1. Лыжная подготовка				

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и выше
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,3	7,9-7,5	8,1	8,1	9,3-8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

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

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

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

1. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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).

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

Шкала оценивания	2	3	4	5
-------------------------	---	---	---	---

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

Критерии оценивания:

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

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

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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).

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

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

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

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

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

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

1. Легкая атлетика.

Кросс 2 км, мин (девушки)

Кросс 3 км, мин (юноши)

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

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

4. Волейбол. Техника выполнения подач в определенную зону площадки

5. Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах

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

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного

упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 10.15 мин).

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

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

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.15 мин).

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

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

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

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

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

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

Критерии оценивания

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

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

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

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

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

Критерии оценивания:

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

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8-ми раз) для юношей и девушек.

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 7-ми раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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