

**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: 16.06.2026 11:29:35

**Сьянова Татьяна Юрьевна**

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

Специальность «15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

Присваиваемая квалификация  
"Химическая/техник-механик"

Формы обучения  
очная

Документ подписан электронной подписью  
Яковлев Алексей Николаевич

Кемерово 2026 г.

Ректор  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУЗБАССКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф.  
ГОРБАЧЕВА"

008AC3F1D5F988C83BF589283F4A0208EB

Подписано: 14.09.2026 15:00 (UTC+7)

Рабочую программу составил:

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: кафедра теории и методики  
профессионального образования

Должность: преподаватель (спо) спд

Дата: 13.04.2026 14:56:29

**Визгавлюст Алексей Александрович**

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: 14.04.2026 09:21:55

**Кабачевская Елена Вячеславовна**

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)  
15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования  
(по отраслям)

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 22:20:00

**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 11:49:31

**Полуэктова Наталья Сергеевна**

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

**ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ**

Подразделение: институт профессионального образования  
Должность: заместитель директора по методической работе  
Дата: 15.06.2026 12:27:33

**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 специальности «15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:

#### **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 |
| <b>Курс 1 / Семестр 1</b>             |                  |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 36               |    |     |
| в том числе:                          |                  |    |     |
| лекции, уроки                         | 2                |    |     |
| лабораторные работы                   |                  |    |     |
| практические занятия                  | 34               |    |     |
| Консультации                          |                  |    |     |
| Самостоятельная работа                |                  |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                  |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                  |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет            |    |     |
| <b>Курс 1 / Семестр 2</b>             |                  |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 46               |    |     |
| в том числе:                          |                  |    |     |
| лекции, уроки                         |                  |    |     |
| лабораторные работы                   |                  |    |     |
| практические занятия                  | 46               |    |     |
| Консультации                          |                  |    |     |
| Самостоятельная работа                |                  |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                  |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                  |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет            |    |     |
| <b>Курс 2 / Семестр 3</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 2 / Семестр 4</b>             |                  |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 32               |    |     |

| Форма обучения                        | Количество часов         |    |     |
|---------------------------------------|--------------------------|----|-----|
|                                       | ОФ                       | ЗФ | ОЗФ |
| 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 3 / Семестр 5</b>             |                          |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 24                       |    |     |
| в том числе:                          |                          |    |     |
| лекции, уроки                         |                          |    |     |
| лабораторные работы                   |                          |    |     |
| практические занятия                  | 24                       |    |     |
| Консультации                          |                          |    |     |
| Самостоятельная работа                |                          |    |     |
| Промежуточная аттестация              |                          |    |     |
| Индивидуальное проектирование         |                          |    |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет                    |    |     |
| <b>Курс 3 / Семестр 6</b>             |                          |    |     |
| <b>Объем дисциплины</b>               | 16                       |    |     |
| в том числе:                          |                          |    |     |
| лекции, уроки                         |                          |    |     |
| лабораторные работы                   |                          |    |     |
| практические занятия                  | 14                       |    |     |
| Консультации                          |                          |    |     |
| Самостоятельная работа                | 2                        |    |     |
| 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>1</b>                                                                                             | <b>2</b>                                                                                                                                               | <b>3</b>      |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                          |                                                                                                                                                        | <b>2</b>      |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                   | <b>2</b>      |
|                                                                                                      | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                           |               |
|                                                                                                      | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |               |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                     |                                                                                                                                                        | <b>42</b>     |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -         |
|                                                                                           | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|                                                                                           | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |
|                                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b> |
|                                                                                           | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 14        |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -         |
|                                                                                           | 1. Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b> |
|                                                                                           | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                                                                                 | 14        |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -         |
|                                                                                           | 1. Техника бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |
|                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>14</b> |
|                                                                                           | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.<br>Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                          | 14        |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>40</b> |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -         |
|                                                                                           | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
|                                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10</b> |
|                                                                                           | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10        |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |

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

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара</b>                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -          |
|                                                                                                   | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
|                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>  |
|                                                                                                   | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10         |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -          |
|                                                                                                   | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
|                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>  |
|                                                                                                   | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10         |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b>  |
| <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -          |
|                                                                                                   | <b>1. Техника коррекции фигуры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
|                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>  |
|                                                                                                   | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10         |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>44</b>  |
| <b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -          |
|                                                                                                   | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>44</b>  |
|                                                                                                   | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | 42         |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>3-7 семестры - зачет<br/>8 семестр - дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
| <b>Всего:</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>186</b> |

### 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. 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: 23.02.2026). – Текст : электронный.

### **3.2.2 Дополнительная литература**

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы.: учебник для соо / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.. – Москва : Юрайт, 2025. – 396 с. – ISBN 978-5-534-16014-7. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-568406> (дата обращения: 23.02.2026). – Текст : электронный.

2. 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: 23.02.2026). – Текст : электронный.

### **3.2.3 Методическая литература**

1. Физическая культура : методические материалы к практическим занятиям для обучающихся 2–4 курсов специальности СПО 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)» 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 (687 Кб). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=10789> (дата обращения: 23.02.2026). – 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 |                           |                   |                                                                                             |                                                                                                                       |

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

## 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<br>и<br>выше  | 5,1-4,8   | 5,2<br>и<br>выше  | 4,8<br>и<br>выше  | 5,9-5,3   | 6,1<br>и<br>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<br>и<br>выше  | 8,0-7,7   | 8,2<br>и<br>ниже  | 8,4<br>и<br>выше  | 9,3-8,7   | 9,7<br>и<br>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<br>и<br>выше  | 195-210   | 180<br>и<br>ниже  | 210<br>и<br>выше  | 170-190   | 160<br>и<br>ниже |
|                     |                                                                                                                                    | 17           | 240               | 205-220   | 190               | 210               | 170-190   | 160              |
| Выносливость        | 6-минутный бег, м                                                                                                                  | 16           | 1500<br>и<br>выше | 1300-1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300<br>и<br>выше | 1050-1200 | 900<br>и<br>ниже |
|                     |                                                                                                                                    | 17           | 1500              | 1300-1400 | 1100              | 1300              | 1050-1200 | 900              |
| Гибкость            | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                                | 16           | 15<br>и<br>выше   | 9-12      | 5<br>и<br>ниже    | 20<br>и<br>выше   | 12-14     | 7<br>и<br>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<br>и<br>выше   | 8-9       | 4<br>и<br>ниже    | 18<br>и<br>выше   | 13-15     | 6<br>и<br>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:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- 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:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

#### 2. Баскетбол. Челночный бег, 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).

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

|                          |      |       |       |        |
|--------------------------|------|-------|-------|--------|
| <b>Количество баллов</b> | 0-59 | 60-79 | 80-89 | 90-100 |
|--------------------------|------|-------|-------|--------|

|                         |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| <b>Шкала оценивания</b> | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------|---|---|---|---|

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

#### **Лыжные гонки 3 км, мин (девушки)**

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

### **5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации**

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**