

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»
Институт профессионального образования



ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального
образования

Должность: директор института

Дата: 23.06.2026 17:37:40

Сьянова Татьяна Юрьевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность «18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений»

Присваиваемая квалификация
"Техник"

Формы обучения
очная

Документ подписан электронной подписью

Яковлев Алексей Николаевич

Ректор

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

008AC3F1D5F988C83BF589283F4A0208EB

Подписано: 14.09.2026 16:25 (UTC+7)

Кемерово 2026 г.

Рабочую программу составил:

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: преподаватель (первая квалификационная
категория) спд

Дата: 14.04.2026 14:11:57

Захаров Александр Викторович

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 15:09:37

Кабачевская Елена Вячеславовна

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)
18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Протокол № 5 от 30.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: преподаватель (высшая квалификационная
категория) спд

Дата: 26.04.2026 14:49:20

Свадковская Евгения Витальевна

Согласовано заместителем директора по УР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования

Должность: заместитель директора по учебной работе

Дата: 03.06.2026 10:30:22

Полуэктова Наталья Сергеевна

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по методической работе
Дата: 23.06.2026 13:12:20

Бекшенева Ксения Игоревна

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:
общих компетенций:

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

Знать: алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;

методы работы в профессиональной и смежных сферах;

порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;

Уметь: использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;

анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;

распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие,

предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

Знать: возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и

самообразования в области здоровьесбережения;

содержание актуальной нормативно-правовой документации;

современная научная и профессиональная терминология;

Уметь: выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;

определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;

выстраивать траектории профессионального и личностного развития;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Знать: психология коллектива;

психология личности;

основы психологии спорта;

Уметь: взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;

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

Знать: грамотно оформлять документы;

компетентно излагать свои мысли на государственном языке;

сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

значимость профессиональной деятельности по специальности

Уметь: описывать значимость своей специальности;

реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Знать: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности

Уметь: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности

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

Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения;

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

основы здорового образа жизни;

Уметь: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

- структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;

- методы работы в профессиональной и смежных сферах;

- порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;

- возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;

- содержание актуальной нормативно-правовой документации;

- современная научная и профессиональная терминология;

- психология коллектива;

- психология личности;

- основы психологии спорта;

- грамотно оформлять документы;

- компетентно излагать свои мысли на государственном языке;

- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

- значимость профессиональной деятельности по специальности

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

- средства профилактики перенапряжения;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности

Уметь:

- использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;

- анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

- выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;

- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития;

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

- организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;
- описывать значимость своей специальности;
- реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в
 - спорте;
 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
- соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности

Иметь практический опыт:

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 2 / Семестр 3			
Объем дисциплины	34		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	34		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2 / Семестр 4			
Объем дисциплины	44		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	44		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 5			
Объем дисциплины	24		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	24		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 6			
Объем дисциплины	34		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	34		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 7			
Объем дисциплины	18		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 8			
Объем дисциплины	18		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		10
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)	10

	<i>Содержание учебного материала</i>	10
Здоровый образ жизни (теоретические занятия)	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	
	Социально-биологические основы физической культуры.	
	Основы здорового образа жизни и стиля жизни.	
	Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека.	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		160
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	12
	<i>Содержание учебного материала</i>	12
	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	
	2. Игровой метод.	
	3. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы.	
	4. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	
	5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами.	
	6. Круговая тренировка.	

Тема 2.2. Легкая атлетика	Легкая атлетика	30
	<i>Содержание учебного материала</i>	30
	Техника бега :	
	на короткие дистанции.	
	на средние дистанции.	
	по прямой.	
	по виражу.	
	на стадионе.	
	на пересеченной местности.	
	эстафетный бег.	
	техника спортивной ходьбы.	
	воспитание скоростно-силовых качеств.	
	воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	
	воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	
	воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой.	
	воспитание скоростной выносливости	
	кроссовая подготовка бег по Кеперу	
	старт и стартовый разгон.	
	технике финиширования.	
	метание гранаты, толкание ядра	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Спортивные игры. Баскетбол	18
	<i>Содержание учебного материала</i>	18
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	
	2. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу.	
	3. Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола.	
	4. Броски мяча по кольцу : с места, в движении.	
	5. Тактика игры в нападении.	
	6. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия.	
	7. Тактика игры в защите.	
	Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	

Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	Спортивные игры. Волейбол	16
	<i>Содержание учебного материала</i>	16
	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	
	2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	
	3. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.	
	4. Блокирование нападающего удара. Страховка.	
	5. Тактика игры в нападении.	
Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол	Спортивные игры. Футбол	14
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Перемещение по полю. Ведение мяча.	
	2. Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой	
	3. Остановка мяча. прием мяча головой, ногой	
	4. Удары по воротам. Обманные движения.	
	5. Обводка соперника, отбор мяча.	
Тема 2.6. Спортивные игры. Бадминтон	Спортивные игры. Бадминтон	14
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Способы хватки ракетки, игровые стойки.	
	2. Движения по площадке, жонглирование воланом.	
	3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева.	
	4. Поддача: снизу и сбоку. Прием волана.	
	5. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде.	
	6. Тактика игры в паре.	
	7. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	

Тема 2.7. Спортивные игры. Гандбол	Спортивные игры. Гандбол	14
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Стойка игрока и основные перемещения.	
	2. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой.	
	3. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.	
	4. Бросок мяча в цель, финты, обманные движения.	
	5. Тактика игры в нападении.	
	6. Тактика игры в защите.	
	7. Командные взаимодействия	
Тема 2.8. Спортивные игры. Настольный теннис	Спортивные игры. Настольный теннис	14
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки.	
	2. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	
	3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	
	4. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча.	
Тема 2.9. Гимнастика	Гимнастика	16
	<i>Содержание учебного материала</i>	16
	1. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя.	
	2. Перестроения и повороты в движении.	
	3. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке.	
	4. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания.	
	5. Общие развивающие упражнения: с палками, обручами.	
	6. Тест на гибкость, мостик.	
	7. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса.	
	8. Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат.	

Тема 2.10. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	14
	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	Одновременный безшажный, одношажный.	
	Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	
	Полуконьковый и коньковый ход.	
	Передвижение по пересеченной местности.	
	Повороты, торможения.	
	Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
Промежуточная аттестация 3 - 7 семестрах в форме зачета; 8 семестр - дифференцированный зачет		
Всего:		172

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; multifunctional принтер; расходные материалы; музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура.: учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.. – Москва : Юрайт, 2025. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-560907> (дата обращения: 21.06.2026). – Текст : электронный.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура.: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – Москва : Юрайт, 2025. – 450 с. – ISBN 978-5-534-18496-9. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-562057> (дата обращения: 21.06.2026). – Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева ; А. А. Бишаева. – 9-е изд., стер. – Москва : Академия, 2023. – 320 с. с. – URL: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=689193> (дата обращения: 22.06.2026). – Текст : электронный.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебник для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2025. – 128 с. – ISBN 978-5-534-19367-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-562818> (дата

обращения: 21.06.2026). – Текст : электронный.

3.2.3 Методическая литература

1. Физическая культура : методические материалы к практическим занятиям для студентов 2-4 курса специальности СПО 18.02.12 "Технология аналитического контроля химических соединений" 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 (657 Кб). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=10768> (дата обращения: 22.06.2026). – Текст : электронный.

3.2.4 Интернет ресурсы

1. www.edu.ru. (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции

1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 10	Знания: - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки; - возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения; - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - психология коллектива; - психология личности; - основы психологии спорта; - грамотно оформлять документы; - компетентно излагать свои мысли на государственном языке; - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по специальности - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Умения: - использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности; - анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки; - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития; - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; - организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях; - описывать значимость своей специальности; - реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; - соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	Контрольные упражнения
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Тема 2.1. Общая физическая подготовка Тема 2.2. Легкая атлетика Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол Тема 2.6. Спортивные игры. Бадминтон Тема 2.7. Спортивные игры. Гандбол Тема 2.8. Спортивные игры. Настольный теннис Тема 2.9. Гимнастика Тема 2.10. Лыжная подготовка			

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

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

Оценка уровня физической подготовки юношей

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

6. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль

При изучении дисциплины « Физическая культура» для текущей аттестации используются следующие контрольные упражнения:

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

2. Баскетбол. Челночный бег, 3x10, сек

Критерии оценивания:

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей).

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

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

Контрольная аттестация, выставление контрольных точек 5,9,13,17,21 недели обучения.

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

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

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

1. Общая физическая подготовка

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

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 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

2. 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); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.15 мин).

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

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

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

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

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

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

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

3. Спортивные игры

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

Критерии оценивания:

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

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

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз на каждой ноге); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 4-х раз на каждой ноге).

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

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

Критерии оценивания:

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

результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

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

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

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

3.4. Настольный теннис. Выполнение комбинации «треугольник» справа-слева в левый угол, кол. раз

Критерии оценивания:

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

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

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 7-ми раз) для юношей и девушек.

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

упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 5-ти раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

4. Гимнастика. Наклон в перед на гимнастической скамье.

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 3-ех мин); посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 3-ех мин).

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 3.30 мин).

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 4-ех мин).

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 4.30 мин.); посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 5-ти 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

Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах, кол. раз

Критерии оценивания:

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

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

60-79 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 7-ми раз) для юношей и девушек.

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

Шкала оценивания для зачета

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

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

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

5.2.3 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