Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Муромский институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(МИ ВлГУ)

Отделение среднего профессионального образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УР
_____Д.Е. Андрианов
«_21_» ___05___ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 40.02.04 Юриспруденция

Муром, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.04 Юриспруденция №798 от 27 октября 2023 года.

Кафедра-разработчик: экономики, туризма и массовых коммуникаций.

Рабочую программу составил: Ст.преподаватель Колонцов С.Е.

_____ от «20» мая 2024 г.
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК.

Протокол № 19 от «20» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой ЭТиМК *Панягина А.Е.* _____
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, для получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника на рынке труда и продолжения образования по специальности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека (ОК 04, ОК 08);
- Основы здорового образа жизни человека (ОК 04, ОК 08);
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.Правила творческой работы в коллективе и команде,эффективно общаться с руководством и коллегами (ОК 04, ОК 08);

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни (ОК 04, ОК 08);

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни (ОК 04, ОК 08).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 04, ОК 08);

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 04, ОК 08);

- Выполнять контрольные нормативы,предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,гимнастике,лыжам,спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма (ОК 04, ОК 08);

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни (ОК 04, ОК 08).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть следующими общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 108 часов;

самостоятельной нагрузки обучающегося 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**			
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40	40	44	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32	32	34	10
В том числе:				
лекционные занятия				
практические занятия	32	32	34	10
лабораторные работы				
контрольные работы				
курсовая работа / индивидуальный проект	0	0	0	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8	8	10	26
Итоговая аттестация в форме	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3 семестр		
Раздел 5	**СРС**		
Тема 5.1 легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК (Л/А , Сп/И и ПОД/И). Равномерный бег 800 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Низкий старт. Бег 60 м. Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Бег 300 м (тест). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Равномерный бег 2000 м. СБУ. Прыжок в длину с места (тест). Равномерный бег 2000 м. ОРУ в движении . Метание гранаты (тест). Бег Д-1500м, Ю-2000 м(тест).	16	2
Тема 5.2 спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. ТБ во время занятий спортивными играми (баскетбол). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,выбивание,перехват). Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Штрафной бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита.Учебная игра. Учебная игра. Подведение итогов за семестр. Учебная игра.	16	2
Тема 5.3 СРС	*Содержание учебного материала*		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подвижные игры, их роль в подготовке юного спортсмена. Утренняя	8	3

	гимнастика - её значение в жизни современного человека. Лёгкая атлетика - история развития в России. Лёгкая атлетика бег - спринтерские виды.		
	4 семестр		
Тема 5.4 легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Бег 100 метров (тест). Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие выносливости. бег 300 м (тест). Весенний кросс Д-500 м, Ю-1000 м. Равномерный бег 1000 м. Метание гранаты в даль (тест). Бег Д -2000 м, Ю-3000м (тест).Отжимания. Подведение итогов за учебный год.	16	2
Тема 5.5 спортивные игры волейбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Тб во время занятий спортивными играми (волейбол). Передвижение в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений в волейболе. Совершенствование техники приёма и передач мяча в опорном положении, передача назад. Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Учебная игра. Совершенствование техники верхней передачи. Учебная игра. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование техники прямого удара. Учебная игра. Совершенствование техники приёма мяча . Учебная игра.	16	2
Тема 5.6 СРС	*Содержание учебного материала*		
	Самостоятельная работа обучающихся. Лёгкая атлетика бег - стайерские виды. Легкоатлетическое многоборье. Двигательная активность при нарушении осанки. Лечебная физкультура - её значение в современном обществе.	8	3
	5 семестр		
Тема 5.7 легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры(легкая атлетика,спортивные игры). Равномерный бег 1000 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Бег 100 метров. (тест).Подтягивание (Ю), удержание тела в висе на перекладине (Д). Легкоатлетический кросс Д-500 м, Ю-1000 м. Равномерный бег 1500, ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места (тест) . Отжимание. Равномерный бег 1500 м , ОРУ, СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д). Бег 2000 м (Д), 3000 (Ю)- (тест). Совершенствовать технику метания гранаты 500 гр. (Д), 700 гр.(Ю) на точность и дальность. Эстафетный бег - совершенствовать технику. Метание гранаты (тест).	18	2
Тема 5.8 спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание , перехват). Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Командная техника защиты. Штрафной бросок.Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра.	16	2

	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра.		
Тема 5.9 СРС	*Содержание учебного материала*		
	Самостоятельная работа обучающихся. Роль игры "волейбол" в современном мире. Влияние физической культуры на здоровый образ жизни современного человека. Виды закаливания. ЗОЖ современного студента. Правильное питание.	10	3
	6 семестр		
Тема 5.10 спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Самостоятельная работа обучающихся. Правила игры. Правила игры.	8	3
Тема 5.11 спортивные игры волейбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передвижения в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений , комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе. Закрепление техники приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке , передача назад. Передача мяча сверху через сетку, двумя руками.Учебная игра. Совершенствование техники верхней передачи. Учебная игра.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Правила игры. Правила игры. Правила игры.	18	3
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. В. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : Ставролит, 2018. — 195 с.. https://www.iprbookshop.ru/117424.html
2. Серова Л.К., Психология отбора в спортивных играх. Издательство «Спорт», 2019 г. . https://www.iprbookshop.ru/78350.html
3. Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол. Учебно-методическое пособие. Челябинский государственный институт культуры, 2018 г. . https://www.iprbookshop.ru/87205.html

Дополнительные источники:

1. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева ; под редакцией Е. В. Фомин. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 192 с.. https://www.iprbookshop.ru/77246.html
2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с.. https://www.iprbookshop.ru/126641.html
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с.. https://www.iprbookshop.ru/105144.html
4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822

Интернет-ресурсы:

1. http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_9-11_klass
2. https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/
3. https://kpfu.ru/physical/rekomendacii-dlya-distancionnogo-obucheniya-fk/videouroki
4. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	педагогическое наблюдение опрос.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	прием учебных нормативов,соревнования
Выполнять контрольные нормативы,предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,гимнастике,лыжам,спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	прием учебных нормативов,соревнования
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	прием учебных нормативов,соревнования
О роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека.	педагогическое наблюдение,опрос.
Основы здорового образа жизни человека.	педагогическое наблюдение,опрос.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.Правила творческой работы в коллективе и команде,эффективно общаться с руководством и коллегами.	педагогическое наблюдение,опрос.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	педагогическое наблюдение,опрос.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	прием контрольных нормативов тестирование

Приложение

Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине
Физическая культура

1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Контрольное упражнение (тест) оценка:	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,0	5,5	5,9
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,20	12,05
3.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	14	7	5
4.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	17	12	7
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	10,2	10,9
6.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	40	35	25
7.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	20	15	10
8.	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	130	110	90
9.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	4	2
10.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнение (тест) оценка:	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3
2.	Бег 3000 м (мин, с)	13,30	16,30	17,30
3.	Прыжки в длину с места (см)	210	200	180
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	12	7	5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	6
6.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,4	8,1	8,3
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	50	45	40
8.	Отжимания на брусьях (количество раз)	12	8	6
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	8	5	3
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	5	3
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов

Рейтинг-контроль 1	сдача контрольных нормативов; опрос СРС	до 20
Рейтинг-контроль 2	сдача контрольных нормативов; опрос СРС	до 20
Рейтинг-контроль 3	сдача контрольных нормативов; опрос СРС	до 20
Посещение занятий студентом		до 10

Дополнительные баллы (бонусы)	член сборной команды института	до 15
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы		до 15

2. Промежуточная аттестация по дисциплине

Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.
Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)

Зачёт выставляется по итогам рейтинговых баллов за контрольные недели, которые оцениваются по посещению занятий, сдаче контрольных нормативов, участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Контрольные упражнения (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,0	5,5	5,9
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,20	12,05
3.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	14	7	5
5.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	17	12	7
6.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	10,2	10,9
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	40	35	25
8.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	20	15	10
9.	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	130	110	90
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	4	2
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнения (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3
2.	Бег 3000 м (мин, с)	13,30	16,30	17,30
3.	Прыжки в длину с места (см)	210	200	180
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	12	7	5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	6
6.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,4	8,1	8,3
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	50	45	40
8.	Отжимания на брусьях (количество раз)	12	8	6
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	8	5	3
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	5	3
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Методические материалы, характеризующих процедуры оценивания

Сдача контрольных тестов по окончании пройденного раздела:1.легкая атлетика 5 контрольных тестов,2.Лыжная подготовка 5 контрольных тестов,3. Спортивные игры волейбол 3 контрольных теста,4.Спортивные игры баскетбол 3 контрольных теста

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	***Уровень сформированности компетенций***
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	***Высокий уровень***
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	***Продвинутый уровень***
50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	***Пороговый уровень***
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	***Компетенции не сформированы***

3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

1. Какая дистанция относится к «спринтерскому бегу»?

100 м; 1,500 м; 10,000 м

2. Какая дистанция относится к стайерскому бегу?

1,500 м; 200 м; 100 м

3. Какова длина дистанции в марафонском беге?

3,000 м; 10,000 м; 42 км 195 м

4. Что не метают в лёгкой атлетике?

ядро; копьё; малый теннисный мяч

5. Какого прыжка нет в лёгкой атлетике?

прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; прыжок в длину с места

6. Сколько беговых дорожек на стандартном легкоатлетическом открытом стадионе?

4; 6; 8

7. Сколько игроков на футбольном поле у одной команды?

22; 11; 33

8. Со скольких метров пробивается пенальти в футболе?

7 м; 10 м; 11 м

9. Сколько по времени длится основное время в футбольном матче?

60 мин; 90 мин; 100 мин

10. Может ли футболист продолжать игру после показанной ему красной карточки?

да может; может через 5 мин; нет

11. Сколько по времени длится перерыв в футбольном матче?

5 мин; 10 мин; 15 мин

12. Размер волейбольной площадки составляет:

10х20 м; 18х24 м; 9х18 м

13. Высота мужской сетки в волейболе составляет?

210 см; 243 см; 250 см

14. Высота женской сетки в волейболе составляет?

224 см; 232 см; 241 см

15. Сколько в волейбольном матче может быть сыграно минимально партий?

3; 4; 5

16. Сколько в волейбольном матче может быть сыграно максимально партий?

3; 4; 5

17. Сколько может игроков одной команды находиться на площадке одновременно в игре волейбол?

5; 6; 8

18. Сколько игроков в волейбольной команде?

10; 12; 15

19. Сколько по времени длится баскетбольный матч?

30 мин; 40 мин; 60 мин

20. Сколько четвертей в баскетбольном матче?

2; 3; 4

21. Сколько по времени длится четверть в баскетболе?

5 мин; 10 мин; 15 мин

22. Сколько весит граната для метания у мальчиков?

23. Сколько весит граната для метания у девочек?

24. Прибор для определения времени в беговых дисциплинах спорта?

25. Победитель соревнований – это?

26. Человек, отвечающий за выполнение всех правил соревнований?

27. Сколько всего олимпийских колец?

28. Какого слова не хватает в олимпийском девизе: «быстрее, …, сильнее»?

29. Как называется спортсмен, представляющий свою страну на олимпийских играх?

30. В каком году проходили 22-ые летние олимпийские игры в городе Москва?

31. В каком году проходили 22-ые зимние олимпийские игры в городе Сочи?

32. Самый быстрый ход в лыжном беге называется?
33. Сколько мишеней нужно поразить биатлонисту на огневом рубеже?
34. Лыжная эстафета – это индивидуальная или командная гонка?
35. Каким видом спорта занимался наш земляк, олимпийский чемпион Алексей Прокуроров?
36. Летние лыжи?
37. Сколько времени длится тайм в футболе?
38. Сколько времени перерыв в футболе?
39. Со скольких метров пробивается пенальти в футболе?
40. Сколько красных карточек может получить игрок в одной игре в футбол?
41. Игрок, защищающий ворота в футболе называется?
42. Сколько игроков одной команды может находиться одновременно на футбольном поле?

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке https://www.mivlgu.ru/iop/mod/quiz/view.php?id=54848

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.