

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  
« 20 » 05 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности 40.02.04 Юриспруденция

Муром, 2025 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.пр-ль Колонцов С.Е.

от «14» мая 2025 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК.

Протокол № 14

от «14» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой ЭТиМК *Майорова Л.В.*

\_\_\_\_\_  
(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**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (СГ.04). Изучение дисциплины «Физическая культура» базируется на знаниях и умениях приобретенных посредством занятий в общеобразовательных учреждениях и в секциях дополнительного образования

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

Целью рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование физической культуры студента, как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного применить ее в учебной социально-профессиональной деятельности и в семье.

Курс физкультурного воспитания предусматривает решение следующих задач:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, её активного использования с всесторонним развитием личности.

2. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышение им уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей будущих специалистов.

3. Овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философ-скую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими методическими и организационными основами физической культуры.

4. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

5. Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 04, ОК 08);
- Основы здорового образа 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).

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 |           |           |           |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|
|  | 1 семестр   | 2 семестр | 3 семестр | 4 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                                  | 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                |
|                                    | 1 семестр   |             |                  |
| <b>Раздел 5</b>                    | <b>Физическая культура</b>  |             |                  |
| Тема 5.1 легкая атлетика           | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия.</i> Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные игры).<br>Равномерный бег 1000 м.ОРУ на развитие общей выносливости. Бег 100 м. (тест) Подтягивание (Ю). Удержание тела в висе на перекладине (Д).<br>Легкоатлетический кросс Д -500 м., Ю -1000 м. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ.Прыжок в длину с места (тест)<br>Отжимание. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ.<br>Подтягивание (Ю), отжимание (Д) - (тест). Бег 2000 м. (Д), 3000 м.(Ю) - (тест). Совершенствовать технику метания гранаты 500 гр.(Д), 700 гр.(Ю) на точность и дальность.<br>Эстафетный бег - совершенствовать технику. | 16          | 2                |
| Тема 5.2 спортивные игры баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия.</i> 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. Техника защиты. Штрафной бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра.  | 16          | 2                |
| <b>Раздел 6</b>                    | <b>СРС</b>  |             |                  |

|                                   |   |    |   |
|-----------------------------------|---|----|---|
| Тема 6.1 СРС                      | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|                                   | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Подвижные игры, их роль в подготовке юного спортсмена. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с обручем.   | 8  | 3 |
|                                   | 2 семестр   |    |   |
| <b>Раздел 5</b>                   | <b>Физическая культура</b>  |    |   |
| Тема 5.1 легкая атлетика          | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|                                   | <i>Практические занятия.</i> Прыжок в длину с места. Челночный бег 10х10 м. Равномерный бег 1500 м. ОРУ. СБУ. 100 м. (тест). метание гранаты. Равномерный бег 1500 м. ОРУ. СБУ. Метание гранаты (тест). Равномерный бег 2000 м. ОРУ. СБУ. ОФП. Бег 2000 м. (Д) , 3000 м. (Ю). Подведение итогов за учебный год.   | 10 | 2 |
| Тема 5.2 лыжная подготовка        | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|                                   | <i>Практические занятия.</i> Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 5 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором.  | 8  | 2 |
| Тема 5.3 спортивные игры волейбол | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|                                   | <i>Практические занятия.</i> Передвижение в волейбольной стойке. Учебная игра. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке. передача назад. Учебная игра. Передача мяча сверху через сетку, сверху стоя спиной к цели. Совершенствование прямой верхней передачи Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Учебная игра. Двусторонняя игра по основным правилам.   | 14 | 2 |
| <b>Раздел 6</b>                   | <b>СРС</b>  |    |   |
| Тема 6.1 СРС                      | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|                                   | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Подвижные игры без предметов. Подвижные игры на воде. Утренняя гимнастика - её значение в жизни современного человека. Разработать комплекс утренней гимнастики без предметов.   | 8  | 3 |
|                                   | 3 семестр   |    |   |
| <b>Раздел 5</b>                   | <b>Физическая культура</b>  |    |   |
| Тема 5.1 легкая атлетика          | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|                                   | <i>Практические занятия.</i> 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 вися на перекладине (Д). Равномерный бег 1000 м, ОРУ, СБУ. Бег 300 м (тест). Прыжок в длину с места. Отжимание. 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 | 18 | 2 |

|  |   |     |   |
|--|---|-----|---|
|  | гр. (Д), 700 гр.(Ю) на точность и дальность. Эстафетный бег - совершенствовать технику.   |     |   |
| Тема 5.2<br>спортивные<br>игры баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i>  |     |   |
|  | <i>Практические занятия.</i> 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. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра.         | 16  | 2 |
| <b>Раздел 6</b>                          | <b>СРС</b>  |     |   |
| Тема 6.1 СРС                             | <i>Содержание учебного материала</i>  |     |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Разработать комплекс утренней гимнастики с мячом. Лечебная физкультура - её значение в современном обществе. Разработать комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой.   | 10  | 3 |
|  | 4 семестр   |     |   |
| <b>Раздел 5</b>                          | <b>Физическая культура</b>  |     |   |
| Тема 5.1<br>спортивные<br>игры волейбол  | <i>Содержание учебного материала</i>  |     |   |
|  | <i>Практические занятия.</i> 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 |
| <b>Раздел 6</b>                          | <b>СРС</b>  |     |   |
| Тема 6.1 СРС                             | <i>Содержание учебного материала</i>  |     |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Двигательная активность при нарушении осанки. Двигательная активность при остеохондрозе. Двигательный режим при респираторных заболеваниях. Двигательный режим при миопии. Двигательный режим при избыточной массе тела. Двигательная активность при гипертонии. Двигательный режим при атеросклерозе. Двигательный режим и умственная работоспособность. Гиподинамия - проблема современного общества. Лечебная физкультура - её значение в современном обществе. Спортивная медицина - её значение в подготовке спортсменов. Физическая культура в вузе. Виды закаливания. | 26  | 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. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/106205.html>
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. .  
<https://www.iprbookshop.ru/138338.html>

Дополнительные источники:

1. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/119003.html>
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/104667.html>
4. 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>
5. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Е. А. Ананичев [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/118425.html>

Интернет-ресурсы:

1. [http://fizruk112.ru/kompleks\\_ofp1\\_9-11\\_klass](http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_9-11_klass)
2. [https://pculture.ru/uroki/otkritie\\_uroki/](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](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, соревнования        |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                        | педагогическое наблюдение, опрос.                     |
| Основы здорового образа жизни   | педагогическое наблюдение, опрос.                     |

**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 100 м, с   | 16,2    | 17,0  | 18,0  |
| 2.  | Бег 2000 м (мин, с)  | 10,00   | 11,10 | 12,20 |
| 3.  | Бег на лыжах 2 км (мин, с)   | 12,00   | 12,45 | 13,30 |
| 4.  | Прыжки в длину с места (см)  | 185     | 170   | 155   |
| 5.  | Наклон вперед из положения стоя, см.   | 16      | 9     | 7     |
| 6.  | Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)  | 19      | 13    | 10    |
| 7.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 8,4     | 9,3   | 9,6   |
| 8.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                                   | 42      | 36    | 30    |
| 9.  | Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) 20                                     | 15      | 10    |       |
| 10. | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз   | 140     | 120   | 100   |
| 11. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков  | 6       | 5     | 3     |
| 12. | 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 100 м, с   | 13,8    | 14,2  | 15,0  |
| 2.  | Бег 3000 м (мин, с)  | 12,20   | 13,00 | 14,00 |
| 3.  | Бег на лыжах 3 км (мин, с)   | 14,30   | 15,00 | 15,50 |
| 4.  | Прыжки в длину с места (см)  | 230     | 220   | 200   |
| 5.  | Наклон вперед из положения стоя, см.   | 13      | 8     | 6     |
| 6.  | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 14      | 11    | 8     |
| 7.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 7,2     | 7,9   | 8,1   |
| 8.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                                   | 55      | 50    | 45    |
| 9.  | Отжимания на брусьях (количество раз)  | 15      | 10    | 8     |
| 10. | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) 10                               | 7       | 7     | 5     |
| 11. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков  | 7       | 6     | 4     |
| 12. | 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 15 |
| Дополнительные баллы (бонусы)                        | член сборной команды института | до 15 |
| Выполнение семестрового плана самостоятельной работы |                                | до 10 |

## 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

| №   | Контрольное упражнение (тест)  | оценка: |       |       |
|-----|--|---------|-------|-------|
|     |  | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1.  | Бег 100 м, с   | 16,2    | 17,0  | 18,0  |
| 2.  | Бег 2000 м (мин, с)  | 10,00   | 11,10 | 12,20 |
| 3.  | Бег на лыжах 2 км (мин, с)   | 12,00   | 12,45 | 13,30 |
| 4.  | Прыжки в длину с места (см)  | 185     | 170   | 155   |
| 5.  | Наклон вперед из положения стоя, см.   | 16      | 9     | 7     |
| 6.  | Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)  | 19      | 13    | 10    |
| 7.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 8,4     | 9,3   | 9,6   |
| 8.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                                   | 42      | 36    | 30    |
| 9.  | Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)  | 15      | 10    |       |
| 10. | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз   | 140     | 120   | 100   |
| 11. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков  | 6       | 5     | 3     |
| 12. | 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 100 м, с   | 13,8    | 14,2  | 15,0  |
| 2.  | Бег 3000 м (мин, с)  | 12,20   | 13,00 | 14,00 |
| 3.  | Бег на лыжах 3 км (мин, с)   | 14,30   | 15,00 | 15,50 |
| 4.  | Прыжки в длину с места (см)  | 230     | 220   | 200   |
| 5.  | Наклон вперед из положения стоя, см.   | 13      | 8     | 6     |
| 6.  | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 14      | 11    | 8     |
| 7.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 7,2     | 7,9   | 8,1   |
| 8.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                                   | 55      | 50    | 45    |
| 9.  | Отжимания на брусьях (количество раз)  | 15      | 10    | 8     |
| 10. | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                                  | 10      | 7     | 5     |
| 11. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков  | 7       | 6     | 4     |
| 12. | 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  | <i>Уровень сформированности компетенций</i> |
|-----------------|-----------------------|--|---|
| 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   | <b><i>Высокий уровень</i></b>               |
| 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 | <b><i>Продвинутый уровень</i></b>           |
| 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                      | <b><i>Пороговый уровень</i></b>             |
| Менее 50        | «Неудовлетворительно» | Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки  | <b><i>Компетенции не сформированы</i></b>   |

### 3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

ОК 2

1. Ловкость — это...

А способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

Б способность управлять своими движениями в пространстве и времени

В способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

ОК 3

1. Бег на дальние дистанции относится к...

А спортивным играм

Б спринту

В легкой атлетике

ОК 6

1. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает

А три очка

Б трехочковый бросок

В нарушение правил трёх секунд

2. Является ли данный волейбольный счет правильным? (3:2)

ОК 10

1. Верно ли утверждение: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает физическую и интеллектуальную активность

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека...

А образ жизни

Б наследственность

В климат

3. Основными источниками энергии для организма являются...

А белки и минеральные вещества

Б углеводы и жиры

В жиры и витамины

Г углеводы и белки

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?cmid=60463&cat=42337%2C86840&qpage=0&category=42338%2C86840&qbshowtext=0&qbshowtext=1&recurse=0&recurse=1&showhidden=0&showhidden=1>

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