

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  
« 19 » 05 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности 40.02.04 Юриспруденция

Муром, 2026 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: Старший преподаватель Колонцов С.Е.

от «11» мая 2026 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК.

Протокол № 24

от «11» мая 2026 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 | 11 |

# 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 философскую, 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 142 часа, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 104 часа;

самостоятельной нагрузки обучающегося 38 часов.

## 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          | 44        | 44        | 14        |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 32          | 28        | 30        | 14        |
| В том числе:                                     |             |           |           |           |
| лекционные занятия                               |             |           |           |           |
| практические занятия                             | 32          | 28        | 30        | 14        |
| лабораторные работы                              |             |           |           |           |
| контрольные работы                               |             |           |           |           |
| курсовая работа / индивидуальный проект          | 0           | 0         | 0         | 0         |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 8           | 16        | 14        |           |
| 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 1</b>                    | <b>Легкая атлетика</b>   |             |                  |
| Тема 1.1 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 виси 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). Кроссовая подготовка. Эстафетный бег - совершенствовать технику.                     | 16          | 2                |
| <b>Раздел 2</b>                    | <b>Спортивные игры баскетбол</b>   |             |                  |
| Тема 2.1 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 3</b>                          | <b>Спортивные игры волейбол</b>   |    |   |
| Тема 3.1<br>спортивные<br>игры волейбол  | <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 1</b>                          | <b>Легкая атлетика</b>  |    |   |
| Тема 1.1 легкая<br>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). Равномерный бег 1500 м. ОРУ. СБУ. 300 м. (тест). Бег - 500 м (Д), 1000 м (Ю). Бег 2000 м. (Д) , 3000 м. (Ю). Легкоатлетический кросс. Подведение итогов за учебный год.  | 12 | 2 |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Утренняя гимнастика - её значение в жизни современного человека. Разработать комплекс утренней гимнастики без предметов. Лечебная физкультура - её значение в современном обществе. Разработать комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой.  | 13 | 3 |
| <b>Раздел 2</b>                          | <b>Спортивные игры баскетбол</b>  |    |   |
| Тема 2.1<br>спортивные<br>игры баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Подвижные игры без предметов.  | 3  | 3 |
| <b>Раздел 3</b>                          | <b>Спортивные игры волейбол</b>   |    |   |
| Тема 3.1<br>спортивные<br>игры волейбол  | <i>Содержание учебного материала</i>  |    |   |
|  | <i>Практические занятия.</i> Техника безопасности на занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. 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. | 16 | 2 |
|  | 3 семестр   |    |   |
| <b>Раздел 1</b>                          | <b>Легкая атлетика</b>  |    |   |
| Тема 1.1 легкая<br>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 м, ОРУ, СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д). Бег 2000 м (Д), 3000 (Ю)- (тест). Эстафетный бег - совершенствование техники.  | 14 | 2 |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Легкоатлетические  | 9  | 3 |

|  |  |     |   |
|--|--|-----|---|
|  | упражнения. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.  |     |   |
| <b>Раздел 2</b>                          | <b>Спортивные игры баскетбол</b>   |     |   |
| Тема 2.1<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 |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Закрепление навыков игры в баскетбол. Закрепление навыков игры в баскетбол.   | 5   | 3 |
|  | 4 семестр  |     |   |
| <b>Раздел 3</b>                          | <b>Спортивные игры волейбол</b>  |     |   |
| Тема 3.1<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. Учебная игра волейбол. Двусторонняя игра в волейбол. Подведение итогов года.   | 14  | 2 |
| Всего:                                   |  | 142 |   |

### 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 : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. <https://www.iprbookshop.ru/137493.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. Техника и методика выполнения основных силовых упражнений в фитнесе : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. Б. Огнева, Д. К. Брожук [и др.]. — Москва : Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», 2025. — 76 с. — ISBN 978-5-7262-3136-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. . <https://www.iprbookshop.ru/156803.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. Власенко, Р. Я. Спортивная физиология : учебное пособие для СПО / Р. Я. Власенко. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-2709-9, 978-5-4497-4940-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. <https://www.iprbookshop.ru/155636.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 для студентов специальной медицинской группы в непрофильных вузах : учебно-методическое пособие / О. В. Антипов, Е. Ю. Суханова, Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин. — Москва : Академия Принт, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-6053186-1-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. <https://www.iprbookshop.ru/153397.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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b> |
|---|--|
| 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)  | 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     |

**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    | 20    |
| 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  | 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   | <b>Высокий уровень</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>Продвинутый уровень</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>Пороговый уровень</b>             |
| Менее 50        | «Неудовлетворительно» | Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки  | <b>Компетенции не сформированы</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.