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 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Муром, 2026 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Кафедра-разработчик: экономики, туризма и массовых коммуникаций.

Рабочую программу составил: Преподаватель Кириллов С.С.

_____ 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 11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины по специальности «09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

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;
- Основы здорового образа жизни человека;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.Правила творческой работы в коллективе и команде,эффективно общаться с руководством и коллегами;
- 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;
- 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

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

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРб) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

• личностные результаты

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и

сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

• метапредметные результаты

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее;

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

• предметные результаты

ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО	**Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО**	**Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО**	**Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО**	**Раздел, тема**
ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	**Раздел 1 Легкая атлетика** **Раздел 2 Спортивные игры баскетбол** **Раздел 3 Спортивные игры волейбол** **Раздел 4 Физическая культура**

			ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 72 часа;
самостоятельной нагрузки обучающегося 0 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	36
В том числе:		
лекционные занятия		
практические занятия	36	36
лабораторные работы		
контрольные работы		
курсовая работа / индивидуальный проект	0	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		
Итоговая аттестация в форме	Рейтинговая оценка	Дифференцированный зачет

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		
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Тема 1.1 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. Равномерный бег 1000 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Старт, стартовый разгон. 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). Бег Д-1500м, Ю-2000 м(тест).	16	2
Раздел 2	**Спортивные игры баскетбол**		
Тема 2.1 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. Комбинационная игра в нападении. учебная игра. Штрафной бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита.Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Учебная игра. Подведение итогов за семестр.	20	2

	Учебная игра.		
	2 семестр		
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Тема 1.1 легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ в движении, 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.	18	2
Раздел 3	**Спортивные игры волейбол**		
Тема 3.1 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. Игра по упрощённым правилам. Двухсторонняя игра по основным правилам.	18	2
Всего:		72	

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. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/142107.html
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 c.. https://www.iprbookshop.ru/116615.html
3. 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. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/138338.html
4. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142078.html (дата обращения: 06.09.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. https://www.iprbookshop.ru/142078.html

Дополнительные источники:

1. Сидоров, Д. Г. Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 79 с. . https://www.iprbookshop.ru/148550.html
2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 c.. https://www.iprbookshop.ru/126641.html
3. Петраков, М. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие для самостоятельной работы студентов специальности 36.05.01 Ветеринария и направлений подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 36.03.02 Зоотехния / М. А. Петраков. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2023. — 105 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/156860.html
4. 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

5. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-4497-3628-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142818.html (дата обращения: 06.09.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. https://www.iprbookshop.ru/142818.html

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
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 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		до 10

студентом		
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/question/edit.php?cmid=54848&recurse=1&showhidden=1&qbshowtext=1&cat=42373%2C86840

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