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.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением №138 от 24 февраля 2025 года.

Кафедра-разработчик: экономики, туризма и массовых коммуникаций.

Рабочую программу составил: Кириллов Сергей Сергеевич

_____ 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 10
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 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

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, 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 образовательных 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:

Цель учебной дисциплины Физическая культура - обеспечение формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

Задачи дисциплины:

- сформировать навыки работы в команде;
- научить использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- научить применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 04., ОК 08.);
- Знать средства физической культуры посредством которых в процессе профессиональной деятельности можно сохранить и укрепить здоровье (ОК 04., ОК 08.).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Уметь работать в команде, коллективе (ОК 04., ОК 08.);
- Взаимодействовать с товарищами по команде (ОК 04., ОК 08.);
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (ОК 04., ОК 08.);
- Владеть основами здорового образа 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 185 часов, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной нагрузки обучающегося 17 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	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	28	28	28	45	28	28
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28	28	28	28	28	28
В том числе:						
лекционные занятия						
практические занятия	28	28	28	28	28	28
лабораторные работы						
контрольные работы						
курсовая работа / индивидуальный проект	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)				17		
Итоговая аттестация в форме	Рейтинговая оценка	Рейтинговая оценка	Рейтинговая оценка	Рейтинговая оценка	Рейтинговая оценка	Рейтинговая оценка

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 5	**Физическая культура**		
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 800м,ОРУ ,упражнения на развитие общей выносливости.Низкий старт. 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) - (тест). Бег 2000 м. (Д), 3000 м.(Ю) -	14	2

	(тест). Эстафетный бег-совершенствовать технику.		
Тема 5.2 Спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.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.	14	2
	2 семестр		
Тема 5.3 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Прыжок в длину с места. Челночный бег 10х10. Весенний кросс Д-500м , Ю-1000м. Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов за учебный год.	8	2
Тема 5.4 Лыжная подготовка	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. 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. Подъем в гору скользящим бегом.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	10	2
Тема 5.5 Спортивные игры волейбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Передвижение в волейбольной стойке. Техника приема и передач мяча в движении,передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку сверху. Игра по основным правилам. Двухсторонняя игра в волейбол.	10	2
	3 семестр		
Тема 5.6 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика,спортигры). Равномерный бег 1000м ОРУ, бег 100м. Равномерный бнг 1000м ОРУ,СБУ,Бег 300м (тест). Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д) - (тест). Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Эстафетный бег-совершенствовать технику.	14	2
Тема 5.7 Спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. 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. Варианты бросков без сопротивления	14	2

	и с сопротивлением. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра.		
	4 семестр		
Тема 5.8 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Равномерный бег 15 минут.ОРУ в движении.ОФП. Равномерный бег 15 минут.ОРУ.Эстафетный бег.Подвижные игры. Разминочный бег.Комплекс упражнений на развитие гтбкости. Равномерный бег. Д-500, Ю-1000. Челночный бег 10х10.	10	2
Тема 5.9 Спортивные игры волейбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Технтка безопасности во время занятий волейболом.Передвижения в волейбольной стойке. Закрепление техники приема и передач мяча в движении,передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку сверху. Совершенствование техники прямой верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с падением вперед. Игра по упрощенным правилам. Двухсторонняя игра в волейбол.	18	2
Тема 5.10 СРС	*Содержание учебного материала*		
	Самостоятельная работа обучающихся. Роль игры "волейбол" в современном мире. Влияние физической культуры на здоровый образ жизни современного человека. Физическая культура в вузе. Виды закаливания. ЗОЖ современного студента.	17	3
	5 семестр		
Тема 5.11 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике.ОФП. Равномерный бег 15 минут.ОРУ в движении.ОФП. Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Бег 1000м ОРУ в движении. Бег 100м (с максимальной тест. скоростю) Удержание тела в висе не перекладине(д) подтягивание (Ю). Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д) - (тест). Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	14	2
Тема 5.12 Спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением противника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,выбивание,перехват). Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Штрафной бросок. Учебная игра. Учебная игра в бакетбол.	14	2
	6 семестр		
Тема 5.13 Спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Тактика нападения. Учебная игра. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением	28	2

	защитника. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники и владений мячом. Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Игра по правилам. Учебная игра в бакетбол. Штрафной бросок. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,выбивание,перехват). Учебная игра. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением противника. Подведение итогов за год.		
Всего:		185	

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. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : практикум / составители Н. Г. Лопина, Т. В. Скуренок. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 121 с. . https://www.iprbookshop.ru/148737.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. https://www.iprbookshop.ru/138338.html
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с.. https://www.iprbookshop.ru/129198.html

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с.. https://www.iprbookshop.ru/142110.html
2. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. . https://www.iprbookshop.ru/142078.html
3. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. . https://www.iprbookshop.ru/153128.html
4. 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 с. https://www.iprbookshop.ru/116615.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**
Уметь работать в команде, коллективе	педагогическое наблюдение опрос.
Взаимодействовать с товарищами по команде	педагогическое наблюдение опрос.
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	педагогическое наблюдение опрос.
Владеть основами здорового образа жизни	педагогическое наблюдение опрос.
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	педагогическое наблюдение,опрос.
Знать средства физической культуры посредством которых в процессе профессиональной деятельности можно сохранить и укрепить здоровье	педагогическое наблюдение,опрос.

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 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 3х10 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, 1мин, 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 упражнение (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 3х10 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 3х10 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, 1мин, 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 упражнение (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 3х10 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	***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:

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)

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=42332%2C86840&qpage=0&category=42333%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.