

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
« 16 » 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Муром, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.03 Программирование в компьютерных системах №804 от 28 июля 2014 года.

Кафедра-разработчик: физвоспитания.

Рабочую программу составил: старший преподаватель Уколова О.Н.
от «26» мая 2020 г.

(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физвоспитания.

от «26» мая 2020 г.

Протокол № 13

Заведующий кафедрой *Физвоспитания*

(Подпись)

Николаев С.А.
(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

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 ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

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:

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

-Личностных:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность мышления, навыков здорового, безопасного и целесообразного образа жизни;

-знание правил и владение навыками самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и методов двигательной активности;

-содействие разностороннему развитию, сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- МЕТАПРЕДМЕТНЫХ:

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию по физической культуре;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

-ПРЕДМЕТНЫХ:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики (ОК-2, ОК-3, ОК-6);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации (ОК-2, ОК-3, ОК-6);

- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (ОК-2, ОК-3, ОК-6);

- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (ОК-2, ОК-3, ОК-6);

- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. и (ОК-2, ОК-3, ОК-6);

- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма (ОК-2, ОК-3, ОК-6).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК-2, ОК-3, ОК-6);

- Основы здорового образа жизни (ОК-2, ОК-3, ОК-6).

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

- ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной нагрузки обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	60	56	60	52	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	30	28	30	26	18
В том числе:						
лекционные занятия						
практические занятия	36	30	28	30	26	18
лабораторные работы						
контрольные работы						
курсовая работа						
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36	30	28	30	26	18
Итоговая аттестация в форме	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	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
	3 семестр		
Раздел 5	Физическая культура		
Тема 5.1 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия.</i> 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.Прыжок в длину с места (тест) Отжимание. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д) - (тест). Бег 2000 м. (Д), 3000 м.(Ю) - (тест). Совершенствовать технику метания ганаты 500 гр.(д),700 гр.(ю) на точность и дальность. Эстафетный бег-совершенствовать технику. Метание гранаты(тест).	20	2
Тема 5.2 Спортивные игры баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом	16	2

	(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.		
Тема 5.3 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. Подвижные игры со скакалкой. Подвижные игры без предметов. Подвижные игры на воде. Утренняя гимнастика - её значение в жизни современного человека. Разработать комплекс утренней гимнастики без предметов. Разработать комплекс утренней гимнастики с мячом. Разработать комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой. Водные процедуры как средство восстановления спортсменов.	36	3
	4 семестр		
Тема 5.4 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Прыжок в длину с места. Челночный бег 10х10. Равномерный бег 1000м .Метание гранаты в даль (тест). Весенний кросс Д-500м , Ю-1000м. Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов за учебный год.	10	2
Тема 5.5 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. Подъем в гору скользящим бегом.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	10	2
Тема 5.6 Спортивные игры волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Передвижение в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений,комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Техника приема и передач мяча в движении,передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку сверху. Двухсторонняя игра в волейбол.	10	2
Тема 5.7 СРС	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Водные процедуры как средство восстановления спортсменов. Легкоатлетические метания - копье. Легкоатлетические метания - диск. Легкоатлетические метания - ядро. Легкоатлетические метания - молот. Лёгкая атлетика прыжки - прыжок в высоту. Лёгкая атлетика прыжки -	30	3

	прыжок в высоту с шестом. Лёгкая атлетика прыжки - прыжок в длину с разбега. Лёгкая атлетика прыжки - тройной прыжок в длину с разбега. Легкоатлетическое многоборье.		
	5 семестр		
Тема 5.8 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Техника безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортигры). Равномерный бег 1000м ОРУ, бег 100м. Равномерный бег 1000м ОРУ, СБУ, Бег 300м (тест). Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Равномерный бег 1000м. Метание гранаты в даль (тест). Бег Д-2000м, Ю-3000м (тест). Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Эстафетный бег-совершенствовать технику.	14	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Лечебная физкультура - её значение в современном обществе.	2	3
Тема 5.9 Спортивные игры баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> 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 и с сопротивлением. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра.	14	2
Тема 5.10 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.	26	3
	6 семестр		
Тема 5.11 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Равномерный бег 15 минут. ОРУ в движении. ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры. Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Многоскоки. Челночный бег 10x10.	10	2
Тема 5.12 Спортивные игры волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Техника безопасности во время занятий волейболом. Передвижения в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Закрепление техники приема и передач мяча в движении, передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку сверху.	20	2

	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.		
Тема 5.13 СРС	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Роль игры "волейбол" в современном мире. Влияние физической культуры на здоровый образ жизни современного человека. Допинг - проблема современного спорта. Виды закаливания. Активный вид отдыха - туризм. Спортивное ориентирование. ЗОЖ современного студента. первая медицинская помощь при ожогах, порезах , переломах. Скандинавская ходьба, как способ физической нагрузки. Составление комплекса ОФП с гирей. Составление комплекса ОФП с собственным весом.	30	3
	7 семестр		
Тема 5.14 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике.ОФП. Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Бег 1000м ОРУ в движении. Бег 100м (с максимальной тест. скоростью) Удержание тела в висе не перекладине(д) подтягивание (Ю). Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	10	2
Тема 5.15 Спортивные игры баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> 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. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра. Учебная игра в бакетбол.	16	2
Тема 5.16 СРС	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Методы развития бытроты. Методы развития координации. Методы развития силы. Методы развития выносливости. Методы развития скоростно-силовых качеств. Суточная калорийность спортсмена. Методы контроля и самоконтроля при занятиях ФК.	26	3
	8 семестр		
Тема 5.17 Спортивные игры баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Тактика нападения. Учебная игра. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники и владений мячом.	18	2

	Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Подведение итогов за год.		
Тема 5.18 СРС	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся. Гиподинамия. Допинг-проблема современного общества. Двигательный режим и умственные работоспособность. Физическая культура в вузе. Активный вид отдыха-туризм.	18	3
Всего:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание новых объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.. <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. В. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : Ставролит, 2018. — 195 с.. <https://www.iprbookshop.ru/117424.html>
2. 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
2. https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/
3. <https://kpfu.ru/physical/rekomendacii-dlya-distancionnogo-obucheniya-fk/videouroki>
4. https://xn--jlahfl.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
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	педагогическое наблюдение опрос.
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	педагогическое наблюдение опрос.
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями .	педагогическое наблюдение опрос.
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	педагогическое наблюдение опрос.
Выполнять приемы защиты и самообороны , страховки и самостраховки. и	педагогическое наблюдение опрос.
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. выполнять контрольные нормативы , предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	педагогическое наблюдение опрос.
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) 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 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

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.