

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
« 17 » 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Муром, 2022 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 организации получения среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Ми-нобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Кафедра-разработчик: физвоспитания.

Рабочую программу составил: ст.преподаватель Дашкова Е.А.

от « 11 » 05 2022 г.

(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физвоспитания.

Протокол № 13

от « 11 » 05.2022 г.

Заведующий кафедрой физвоспитания _____ Николаев С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
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

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», по специальности «38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Дисциплина БД.06 Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и 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 общеобразовательных 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:

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 учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, спортивным играм соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, спортивным играм соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной 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;
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

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

- личностных: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков 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; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; 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 (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) 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 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной нагрузки обучающегося 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)	54	63
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54	63
В том числе:		
лекционные занятия		
практические занятия	54	63
лабораторные работы		
контрольные работы		
курсовая работа		
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 5	Физическая культура		
Тема 5.1 Лёгкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><i>Практические занятия.</i> 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. Равномерный бег 1000 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Старт, стартовый разгон. Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Равномерный бег 1000 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Старт, стартовый разгон. Эстафетный бег 4x100 м . Подъём туловища в сед (Д). Отжимания на брусьях (Ю). Бег 300 м (тест). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Техника прыжка в высоту (ножницы). Совершенствование техники прыжка с 9-11 шагов разбега. Равномерный бег 1500 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Равномерный бег 2000 м. СБУ. Прыжок в длину с места (тест). Техника метания гранаты на точность и дальность. Д-500гр., Ю- 700гр. Равномерный бег 2000 м. ОРУ в движении . Метание гранаты (тест). Равномерный бег 2000 м. ОРУ в движении . Метание гранаты (тест).</p>	28	2

Тема 5.2 Спортивные игры баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> 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. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра. Учебная игра. Учебная игра. Учебная игра. Подведение итогов за семестр. Учебная игра.	26	2
	2 семестр		
Тема 5.3 Лёгкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ в движении, ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры,. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Многоскоки. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие координации. Челночный бег 10х10 метров. Подвижные игры. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Бег 100 метров (тест). Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. 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.	23	2
Тема 5.4 Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Форма одежды. Скользящий шаг, без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Совершенствовать технику изученных способов передвижения. Совершенствовать технику изученных способов передвижения. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъёмов и препятствий. торможение и поворот упором. Подъём в гору. преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 5 км. Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Д-2000м, Ю-3000м.	18	2
Тема 5.5 Спортивные игры волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> ТБ на занятиях по волейболу. 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. Совершенствование техники приёма мяча . Учебная игра. Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам. Двухсторонняя игра по основным правилам.	22	2
Всего:		117	

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. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с..
<https://www.iprbookshop.ru/119003.html>
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с..
<https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с..
<https://www.iprbookshop.ru/101087.html>
4. 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>

Дополнительные источники:

1. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева ; под редакцией Е. В. Фомин. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 192 с..
<https://www.iprbookshop.ru/77246.html>
2. 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>
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с..
<https://www.iprbookshop.ru/105144.html>
4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения.
<https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

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 физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	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 присоответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	прием учебных нормативов,соревнования
Выполнять контрольные нормативы,предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,гимнастике,лыжам,спортивным играм присоответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	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.	педагогическое наблюдение,опрос.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	педагогическое наблюдение,опрос.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	прием контрольных нормативов тестирование

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.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)		12,00	12,45	13,30
4.	Прыжки в длину с места (см)		180	170	150
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.		14	7	5
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)		17	12	7
7.	Челночный бег 3x10 м (с)		9,8	10,2	10,9
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)		40	35	25
9.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)		20	15	10
10.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз		130	110	90
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков		6	4	2
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в 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.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)		15,30	16,00	17,00
4.	Прыжки в длину с места (см)		210	200	180
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.		12	7	5
6.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		11	9	6
7.	Челночный бег 3x10 м (с)		7,4	8,1	8,3
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)		50	45	40
9.	Отжимания на брусьях (количество раз)		12	8	6
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)		8	5	3
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков		7	5	3
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в 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	до 20
Рейтинг-контроль 2	Сдача контрольных нормативов, опрос	до 20
Рейтинг-контроль 3	Сдача контрольных нормативов, опрос	до 20

Посещение занятий студентом		до 10
Дополнительные баллы (бонусы)	член сборной команды института	до 15
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	выполнение СРС	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.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,00	12,45	13,30
4.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	14	7	5
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	17	12	7
7.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	10,2	10,9
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	40	35	25
9.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	20	15	10
10.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	130	110	90
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	4	2
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 30 м, с	4,6	4,9	5,3
2.	Бег 3000 м (мин, с)	13,30	16,30	17,30
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	15,30	16,00	17,00
4.	Прыжки в длину с места (см)	210	200	180
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	12	7	5
6.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	6
7.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,4	8,1	8,3
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	50	45	40
9.	Отжимания на брусьях (количество раз)	12	8	6
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	8	5	3
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	5	3
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную			

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

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=42335%2C86840&recurse=1&showhidden=1&qbshowtext=1>

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