

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 09.02.07 Информационные системы и программирование

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 Минобрнауки 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: Преподаватель Кириллов С.С.

от «11» мая 2022 г.

(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физвоспитания.

Протокол № 13

от «11» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой Физвоспитания

(подпись)

Николаев С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

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 «09.02.07 Информационные системы и программирование», 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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Дисциплина БД.05 Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

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 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 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. 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;

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 234 часа, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 118 часов;
самостоятельной нагрузки обучающегося 116 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) | 108 | 126 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 54 | 64 |
| В том числе: | | |
| лекционные занятия | | |
| практические занятия | 54 | 64 |
| лабораторные работы | | |
| контрольные работы | | |
| курсовая работа | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 54 | 62 |
| 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 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 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 1000 м (без учёта времени) ОРУ в движении. Бег 100 м. Удержание тела в виси на перекладине (Д), подтягивание (Ю). Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Эстафетный бег 4x100 м. Подъём туловища в сед (Д). Отжимания на брусьях (Ю). Бег 300 м (тест). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ершенствование техники прыжка с 9-11 шагов разбега. 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). Бег Д-1500м, Ю-2000 м(тест). | 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 | 26 | 2 |

| | | | |
|--------------------------|---|----|---|
| | <p>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.</p> | | |
| Раздел 6 | СРС | | |
| Тема 6.1 СРС | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Физическая культура Древней Греции. Первые олимпийские игры современности. История развития олимпийского движения в России. Олимпийские игры в Москве 1980г. Олимпийские игры в Сочи 2014г. Олимпийская символика, её значение в современном олимпийском движении. Олимпийские чемпионы - наши земляки. Лёгкая атлетика- королева спорта. Лёгкая атлетика- бег. Лёгкая атлетика- прыжки. Лёгкая атлетика- метания. Лёгкая атлетика- спортивная ходьба. История развития лёгкой атлетики в России. История развития спортивной игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Достижения российских баскетболистов. НБА, история развития. Размеры и оборудование баскетбольной площадки. Судьи, судьи за столиком, коммисар матча. Их обязанности. Требования к командам в игре баскетбол. Игровые положения. Нарушения в баскетболе. Фолы и наказания в баскетболе. Общие положения. Жесты судей. Травмы в баскетболе. Перспектива развития баскетбола.</p> | 54 | 3 |
| | 2 семестр | | |
| Раздел 5 | Физическая культура | | |
| Тема 5.1 легкая атлетика | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <p><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 10x10 метров. Подвижные игры. 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</p> | 24 | 2 |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | (тест). Бег Д -2000 м, Ю-3000м (тест).Отжимания. Подведение итогов за учебный год. | | |
| Тема 5.2 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. Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км. 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 5.3 спортивные игры волейбол | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <i>Практические занятия.</i> 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. Совершенствование техники приёма мяча . Учебная игра. Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам. Двухсторонняя игра по основным правилам. | 22 | 2 |
| Раздел 6 | СРС | | |
| Тема 6.1 СРС | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> История развития лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. Лыжи- здоровый образ жизни. Спортивные достижения Муромских лыжников. Спортивные достижения Российских лыжников. История развития спортивной игры волейбол. История развития спортивной игры в волейбол в России. Достижения Российских волейболистов на олимпийских играх и чемпионатах мира. Выдающиеся волейболисты России. Роль игры в волейбол в современном мире. Влияние физической культуры на ЗОЖ современного человека. Допинг- проблема современного спорта. Виды закаливаний. Активный вид спорта- туризм. Спортивное ориентирование. Первая медицинская помощь при ожогах,порезах,переломах. ЗОЖ современного студента. Роль спорта в современном мире. Оборудование волейбольной площадки. Судьи в | 62 | 3 |

| | | | |
|--------|--|-----|--|
| | волейболе- характеристика. Правила ТБ на занятиях ФК. ТБ при беге. ТБ при прыжках. ТБ в метаниях. ТБ на гимнастических снарядах. Оборудование прыжковой ямы. Первая помощь при травмах. Средства восстановления после физических нагрузок. Оборудование мест метания. Средства воспитания силы. Средства воспитания выносливости и быстроты. | | |
| Всего: | | 234 | |

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. Небрятенко. — 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. Гусельникова, Е. В. Физическая культура. Флорбол : учебное пособие / Е. В. Гусельникова, Л. Н. Сутугина. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 54 с..
<https://www.iprbookshop.ru/102489.html>
3. 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>
4. 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>
5. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с..
<https://www.iprbookshop.ru/105144.html>
6. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Тульский государственный университет. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932>

7. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения.
<https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
8. Физическая культура студентов. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=79882>

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 |

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 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 10 |
| 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. | 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 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 | <i>Высокий уровень</i> |
| 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 | <i>Продвинутый уровень</i> |
| 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 | <i>Пороговый уровень</i> |
| Менее 50 | «Неудовлетворительно» | Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки | <i>Компетенции не сформированы</i> |

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:
10x20 м; 18x24 м; 9x18 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>

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