

**МОАУ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И СОЦИАЛЬНОГО  
УПРАВЛЕНИЯ»  
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**

Утверждена  
Решением Ученого совета  
«30 » июня 2023 года  
Протокол №11  
Председатель Ученого Совета  
\_\_\_\_\_ В.И. Селютин

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД 5 «Физическая культура»**

**Специальность 38.02.07 Банковское дело**

**Квалификация (степень) выпускника** специалист по банковскому  
делу

**Форма обучения** Очная, заочная

**Курс** 1

**Семестр** 1,2

**Воронеж 2023**

Авторы-составители:  
Преподаватель Шамарин А.Г.

Рабочая учебная программа дисциплины рассмотрена и одобрена  
на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Протокол №6 от 09 июня 2023 года

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Зверева

© Воронежский институт экономики  
и социального управления, 2023

**Рабочая учебная программа дисциплины составлена на основании:**

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 67 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело"
2. Учебного плана специальности 38.02.07 Банковское дело

## Содержание

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 67 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело" .....	3
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООЦ.....	7
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ.....	9
5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	11
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	19
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	22
Общие положения.....	26
1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	27
2. Формы промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура».....	28
3. Оценка освоения теоретического курса дисциплины «Физическая культура».....	28
4 . Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета.....	35

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## **Физическая культура**

Целью дисциплины – формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

Задачи дисциплины:

*Образовательные:*

– формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;

– овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья.

*Физического развития:*

– оптимальное развитие двигательных способностей: кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных;

– совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие;

– укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм;

– многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

*Воспитательные:*

– формирование мировоззрения, убеждений, ценностных ориентации, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

– формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями примерной программы, разработанной на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Теоретический материал учебных занятий имеет валеологическую направленность.

Практические занятия предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и

физическое здоровье; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООЦ

### 2.1. Цикл (раздел) ООЦ, к которому относится дисциплина (модуль)

Наименование дисциплины	Цикл (раздел) ООЦ
Физическая культура	БД 5

### 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООЦ

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина	1. Физическая культура основное общее образование
<b>Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам:</b>	
<b>Знать (З)</b>	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (З1)
	- основы здорового образа жизни (З2)
<b>Уметь (У)</b>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (У1)

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

В соответствии с планируемой темой занятия заблаговременно выдавать задания по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания, и ее основание.

Кратко объяснять методы обучения и при необходимости показать соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;

- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;

- организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива;

- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;

Владеть:

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

#### **4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ**

В результате изучения дисциплины студент должен:

<b>Образовательные результаты</b>	
<b>Знать (З)</b>	
З.1.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З.2.	- основы здорового образа жизни
<b>Уметь (У)</b>	
У.1	- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом
У.2.	- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;
У.3.	- организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива;
У.4.	- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;
<b>Владеть (В)</b>	
В.1.	- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
В.2.	- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
В.3.	- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

## 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 246 часов.

Вид учебной работы	Всего	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>246</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>24</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:							
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	246	34	38	48	54	48	24
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа (КР)	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>							
<i>Другие виды СРС:</i>							
Написание рефератов (темы)	-	-	-	-	-	-	-
Проверка конспектов	-	-	-	-	-	-	-
Индивидуальные домашние задания (выполнение упражнений)	-	-	-	-	-	-	-
СРС в период промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	Зачет – 1, 2,3,4,5,6.	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Содержание раздела, темы (модуля) в дидактических единицах
1	2	3
<b>Практический раздел.</b>		
3.	Тема 1. Легкая атлетика	Бег: на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки: в длину с места и с разбега.
4.	Тема 2. Мини-футбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: игрока в поле – передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, стойки и перемещения; вратаря – прием мяча различными способами, падения вратаря, стойки и перемещения.
5	Тема 3. Военно-спортивная подготовка	Строевая подготовка. Сборка-разборка автомата. Стрельба из электронного оружия (автомат, пистолет). Преодоление полосы препятствий. Соревнования.
6.	Тема 4. Баскетбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча, стойки и перемещения.
7.	Тема 5. Волейбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: подачи мяча, передачи мяча, прием мяча, блокирование мяча, стойки и перемещения.
8.	Тема 6. Настольный теннис	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: способы хватки ракетки, типы ударов по мячу, стойки и перемещения.

### 6.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Не предусмотрено.

### 6.3. Разделы дисциплин и виды занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы (бюджет времени)						
				Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Семинар. занятия	СРС	КР ПК	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3.	Тема 1. Легкая атлетика	1	2-16, 2-23.	-	34	-	-	-	-	34
4.	Тема 2. Мини-футбол	2	2-16, 2-23.	-	38	-	-	-	-	38
5	Тема 3. Военно-спортивная подготовка	3	2-16, 2-23.	-	48	-	-	-	-	48
6.	Тема 4. Баскетбол	4	2-16, 2-23.	-	54	-	-	-	-	54
7.	Тема 5. Волейбол	5	2-16, 2-23.	-	48	-	-	-	-	48
8.	Тема 6. Настольный теннис	6	2-16, 2-23.	-	24	-	-	-	-	24
	<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	-	<b>246</b>	-	-	-	-	<b>246</b>

#### 6.4. Лабораторный практикум

Не предусмотрено.

#### 6.5. Практические занятия (семинары)

##### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
1	2	3	4
1.	Тема 1. Легкая атлетика	Бег: на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки: в длину с места и с разбега.	34
2.	Тема 2. Мини-футбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: игрока в поле – передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, стойки и перемещения; вратаря – прием мяча различными способами,	38

		падения вратаря, стойки и перемещения.	
3.	Тема 3. Военно-спортивная подготовка	Строевая подготовка. Сборка-разборка автомата. Стрельба из электронного оружия (автомат, пистолет). Преодоление полосы препятствий. Соревнования.	48
4.	Тема 4. Баскетбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча, стойки и перемещения.	54
5.	Тема 5. Волейбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: подачи мяча, передачи мяча, прием мяча, блокирование мяча, стойки и перемещения.	48
6.	Тема 6. Настольный теннис	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: способы хватки ракетки, типы ударов по мячу, стойки и перемещения.	24
<b>ИТОГО:</b>			<b>246</b>

#### 6.6. Примерный перечень вопросов, заданий, тестов для экзамена/зачета:

##### Практический раздел:

##### Легкая атлетика

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м	13,0	13,8	14,0	17,0	17,6	18,0
2. Бег: женщины – 500 м мужчины – 1000 м	3,15	3,40	4,0	1,40	2,10	3,0
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	225	180	170	175	120	100

4. Прыжки на скакалке (4х50) (количество ошибок)	1 ош.	4 ош.	6 ош.	1 ош.	4 ош.	6 ош.
5. Отжимания от пола (женщины – опора на согнутые колени, мужчины – без опоры)	50	40	30	30	15	10
6. Отжимание от параллельных брусьев (муж.) или подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см (жен.)	25	12	7	18	13	7
7. Наклон вперед до предела из положения стоя на скамейке, не сгибая ног в коленях (в сантиметрах)	18	10	7	30	15	10
8. Тест на общую выносливость. Бег (мин. сек.): – женщины – 2000 м – мужчины – 3000 м	12,00	13,20	14,0	13,45	15,30	16,0
9. Челночный бег 3х10 м	6,8	7,4	8,0	8,0	8,6	9,0
10. Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	170	140	120	170	140	120
11. Приседания на одной ноге (жен. – опора на гладкую стену; муж. – без опоры)	30	15	10	30	15	10
12. Поднимание туловища из положения лежа	80	50	30	70	45	20
13. Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лежа	80	50	30	70	45	20
14. Поднимание туловища из положения лежа на животе	80	50	30	70	45	20
15. Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке	14	9	5	20	13	7

### Мини-футбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег на 30м с ведением мяча, сек	3,9	4,3	4,9	4,5	4,9	5,2
2. Бег 5х30м с ведением мяча, сек	26	27	27,9	29,5	30,1	30,9
3. Удар по мячу на дальность, м	82	73	61	62	55	43

4. Вбрасывание мяча рукам на дальность, м	22-23	19-20	16-18	17-18	16-17	13-15
5. Удар по мячу ногой на точность, число попаданий	7	5	4	7	5	4
6. Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,2
7. Жонглирование мяча головой, кол-во раз	35	27	20	16	10	6

### Военно-спортивная подготовка.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Выполнение строевых приемов	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
2. Выполнение построения в одну колонну на месте	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
3. Выполнение построения в шеренгу	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
4. Выполнение построения в круг	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
5. Выполнение перестроения по звеньям, по заранее установленным местам	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
6. Выполнение перестроения из одной шеренги в две	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
7. Выполнение перестроения из одной шеренги в три уступами	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
8. Выполнения строевых команд	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
9. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
10. Выполнения рапорта	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
11. Выполнения размыканий и смыканий	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош

12. Стрельба из электронного оружия	30	25	18	30	25	18
-------------------------------------	----	----	----	----	----	----

### Баскетбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Штрафные броски, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
2. Броски у краев 3-х сек. зоны, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
3. Броски за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
4. Броски с 3-х очковой линии, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
5. Выполнение бросков из-под кольца, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
6. Выполнения бросков из-под кольца после 2х шагов, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
7. Выполнение бросков со штрафной линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
8. Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
9. Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
10. Выполнение бросков с 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
11. Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
12. Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
13. Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
14. Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош

15. Выполнение переводов перед собой, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
16. Выполнение переводов под ногами, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
17. Выполнение передач одной рукой от плеча, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош
18. Выполнение передач двумя руками от груди, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош

### Волейбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Прямая верхняя подача (%)	100	70	50	70	50	30
2. Прием и передача мяча двумя руками от стены (%)	100	70	50	70	50	30
3. Чередование передачи мяча сверху и снизу двумя руками (%)	100	70	50	70	50	30
4. Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (%)	60	40	20	60	40	20
5. Нападающий прямой удар через сетку из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
6. Нападающий прямой удар через сетку из зоны 2 в зону 5 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
7. Нападающий прямой удар из зоны 4 через сетку в зону 4-5 с низкой передачи (%)	100	70	50	70	50	30
8. Подача через сетку в площадку соперника (%)	100	70	50	70	50	30
9. Передача двумя руками сверху через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
10. Передача двумя руками снизу через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
11. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения сидя, м	12,0	10,0	8,0	8,0	6,0	4,0

12. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя, м	16,5	14,5	13,2	12,0	9,5	8,0
--	------	------	------	------	-----	-----

### Настольный теннис.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Срезка: игра ударами справа по диагонали, раз	50	40	30	30	$\frac{2}{0}$	15
2. Срезка: игра ударами слева по диагонали, раз	60	50	40	40	$\frac{3}{0}$	20
3. Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
4. Игра ударами «накат» справа по диагонали, раз	60	50	40	40	$\frac{3}{0}$	20
5. Игра ударами «накат» слева по диагонали, раз	60	50	40	40	$\frac{3}{0}$	20
6. Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
7. Контрудары «треугольником» в ближней зоне, раз	30	25	20	25	$\frac{2}{0}$	15
8. Контрудары «восьмеркой» в ближней зоне, раз	25	20	15	20	$\frac{1}{5}$	10
9. Игра «накатом» без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
10. «Накат» справа (слева) против «подрезки», раз	12	10	8	8	6	4
11. «Топ-спин» справа (слева) против «подрезки», раз	10	9	8	8	7	6
12. Сложные подачи в заданную зону стола (3-4 типа), кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
13. Игра различными ударами без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
14. «Контр-топ-спин» справа (слева) по диагонали, раз	50	40	30	30	$\frac{2}{0}$	15

15. Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, кол-во раз из 10 повторений	10	9	8	8	7	6
16. Прием сложных подач «топ-спином» справа и слева, кол-во раз из 10 подач	10	9	8	8	7	6
17. Сочетание коротких и сложных подач с «топ-спином» и завершающим ударом, выигранные очки их 5 комбинаций	5	4	3	3	2	1

### 6.7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 7.1. Оценочные средства для контроля успеваемости по аудиторным занятиям

##### Очная форма обучения

№ п/п	Разделы, темы, модули дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Формируемая компетенция (ОК, ПК)	Образовательные результаты	Оценочные средства (формы текущего контроля успеваемости (по неделям), формы промежуточной аттестации (по семестрам))
1	2	3	4	5	6	7
<b>Практический раздел</b>						
4.	Тема 1. Легкая атлетика	3,4,5,6	2-17, 2-16, 2-16, 2-10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
5.	Тема 2. Мини-футбол	3,4	2-17, 2-16, 2-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2.,	Сн (2-16, 2-23)

		5, 6.	16, 2- 10.		В.3.	
6.	Тема 3. Военно-спортивная подготовка	3 ,4 ,5 ,6 .	2-17, 2- 16, 2- 16, 2- 10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
7.	Тема 4. Баскетбол	3 ,4 ,5 ,6 .	2-17, 2- 16, 2- 16, 2- 10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
8.	Тема 5. Волейбол	3 ,4 ,5 ,6 .	2-17, 2- 16, 2- 16, 2- 10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
9.	Тема 6. Настольный теннис	3 ,4 ,5 ,6 .	2-17, 2- 16, 2- 16, 2- 10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)

## 7.2. Оценочные средства и график самостоятельной работы обучающихся

### Очная форма обучения

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Ответы на контрольные вопросы	ОК В	+																				
Сдача норматив	Сн		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Основная литература

№	Автор(ы)	Наименование	Издательство, год издания	Назначение (учебник, учебное пособие, справочник и т.д.)
1	Быченков, С. В.	Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие	Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018.	Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/70999.html">https://www.iprbookshop.ru/70999.html</a>
2	Балтрунас, М. И.	Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков.	Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019.	Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/81323.html">https://www.iprbookshop.ru/81323.html</a>

### 8.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / . — Электрон. текстовые

данные. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 64 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29722.html>

4.Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В.И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

5.Братановский С.Н. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс] / С.Н. Братановский, Ю.В. Хлистун. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2011. — 311 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1407.html>

### 8.3. Нормативные документы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

### 8.4. Программное обеспечение

Windows XP Professional SP3 Rus	лицензия
Windows 7 Pro.	лицензия
MS Office 2003	лицензия
MS Office 2007	лицензия
OpenOffice	свободно распространяемая
Adobe FineReader	лицензия
Антивирус NOD32	лицензия
7-Zip	свободно распространяемая
Mozilla Firefox	свободно распространяемая
FreeCommander (файловый менеджер)	свободно распространяемая
Google Chrome	свободно распространяемая

### 8.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Электронная библиотека ВИЭСУ.



## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **9.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Лекции, групповые консультации могут проводиться в аудиториях, оснащенных стационарным и переносным демонстрационным оборудованием, учебно-наглядными пособиями, которые обеспечивают тематические иллюстрации, соответствующие учебной программе дисциплины, согласно расписанию.

Проведение текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации, процедура которых требует использования компьютерной техники, баз данных электронной информационно-образовательной среды Института, а также организацию самостоятельной работы обучающихся можно проводить в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченных доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Выбор конкретной аудитории в зависимости от вида учебных занятий осуществляется согласно расписанию учебных занятий.

Освоение практического раздела предполагает использование следующего материально-технического обеспечения: спортивная площадка, спортивный зал, щиты с баскетбольными кольцами, волейбольной сетки, яма для прыжков и беговая дорожка с асфальтовым покрытием. В спортивном зале имеются две комнаты для переодевания. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, бадминтону и футболу, учебное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажеры, велотренажеры, теннисные столы, теннисные ракетки, бадминтонные ракетки, гимнастическая стенка, гантели атлетические).

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Общие положения

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями примерной программы, разработанной на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Теоретический материал учебных занятий имеет валеологическую направленность.

Практические занятия предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, и при этом:

- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;

- организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива;

- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;

Владеть:

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

## 1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

### 1.1. Освоение умений и знаний

<b>Результаты (умения, знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни;	Текущий контроль в форме: ответы на контрольные вопросы
Уметь: - самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, и при этом: - уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности; - организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива; - выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;	Текущий контроль в форме: сдача контрольных нормативов

<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;</li> <li>- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;</li> <li>- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме: сдача контрольных нормативов</p>
--	---

## 2. Формы промежуточной аттестации по дисциплине

### «Физическая культура»

Элемент рабочей программы	Формы промежуточной аттестации
<b>Теоретический раздел</b>	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	Выполнение тестов, написание рефератов.
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	
<b>Практический раздел</b>	
Тема 4. Легкая атлетика	Сдача контрольных нормативов
Тема 5. Мини-футбол	
Тема 6. Военно-спортивная подготовка	
Тема 7. Баскетбол	
Тема 8. Волейбол	
Тема 9. Настольный теннис	

## 3. Оценка освоения теоретического курса дисциплины

### «Физическая культура»

#### 3.1 Общие положения

Основной целью оценки дисциплины «Физическая культура» является оценка умений и знаний. Оценка теоретического курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: ответы на контрольные вопросы. Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: сдача контрольных нормативов.

### 3.2 Типовые задания для оценки освоения дисциплины «Физическая культура»

#### Практический раздел:

#### Легкая атлетика

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м	13,0	13,8	14,0	17,0	17,6	18,0
Бег: женщины – 500 м мужчины – 1000 м	3,15	3,40	4,0	1,40	2,10	3,0
Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	225	180	170	175	120	100
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	1 ош.	4 ош.	6 ош.	1 ош.	4 ош.	6 ош.
Отжимания от пола (женщины – опора на согнутые колени, мужчины – без опоры)	50	40	30	30	15	10
Отжимание от параллельных брусьев (муж.) или подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см (жен.)	25	12	7	18	13	7
Наклон вперед до предела из положения стоя на скамейке, не сгибая ног в коленях (в сантиметрах)	18	10	7	30	15	10
Тест на общую выносливость. Бег (мин. сек.): – женщины – 2000 м – мужчины – 3000 м	12,00	13,20	14,0	13,45	15,30	16,0

Челночный бег 3x10 м	6,8	7,4	8,0	8,0	8,6	9,0
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	170	140	120	170	140	120
Приседания на одной ноге (жен. – опора на гладкую стену; муж. – без опоры)	30	15	10	30	15	10
Поднимание туловища из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание туловища из положения лежа на животе	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке	14	9	5	20	13	7

### Мини-футбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30м с ведением мяча, сек	3,9	4,3	4,9	4,5	4,9	5,2
Бег 5x30м с ведением мяча, сек	26	27	27,9	29,5	30,1	30,9
Удар по мячу на дальность, м	82	73	61	62	55	43
Вбрасывание мяча рукам на дальность, м	22- 23	19- 20	16- 18	17- 18	16- 17	13- 15
Удар по мячу ногой на точность, число попаданий	7	5	4	7	5	4
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,2
Жонглирование мяча головой, кол-во раз	35	27	20	16	10	6

### Военно-спортивная подготовка.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнение строевых приемов	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в одну колонну на месте	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в шеренгу	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение построения в круг	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения по звеньям, по заранее установленным местам	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в две	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в три уступами	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения строевых команд	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнения рапорта	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения размыканий и смыканий	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Стрельба из электронного оружия	30	25	18	30	25	18

### Баскетбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски у краев 3-х сек. зоны, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4

Броски за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски с 3-х очковой линии, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение бросков из-под кольца, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнения бросков из-под кольца после 2х шагов, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнение бросков со штрафной линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков с 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов перед собой, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов под ногами, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение передач одной рукой от плеча, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош
Выполнение передач двумя руками от груди, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош

## Волейбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прямая верхняя подача (%)	100	70	50	70	50	30
Прием и передача мяча двумя руками от стены (%)	100	70	50	70	50	30
Чередование передачи мяча сверху и снизу двумя руками (%)	100	70	50	70	50	30
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (%)	60	40	20	60	40	20
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 2 в зону 5 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар из зоны 4 через сетку в зону 4-5 с низкой передачи (%)	100	70	50	70	50	30
Подача через сетку в площадку соперника (%)	100	70	50	70	50	30
Передача двумя руками сверху через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Передача двумя руками снизу через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения сидя, м	12,0	10,0	8,0	8,0	6,0	4,0
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя, м	16,5	14,5	13,2	12,0	9,5	8,0

### Настольный теннис.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Срезка: игра ударами справа по диагонали, раз	50	40	30	30	20	15
Срезка: игра ударами слева по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20

Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Игра ударами «накат» справа по диагонали, раз	60	5 0	40	4 0	30	20
Игра ударами «накат» слева по диагонали, раз	60	5 0	40	4 0	30	20
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Контрудары «треугольником» в ближней зоне, раз	30	2 5	20	2 5	20	15
Контрудары «восьмеркой» в ближней зоне, раз	25	2 0	15	2 0	15	10
Игра «накатом» без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Накат» справа (слева) против «подрезки», раз	12	1 0	8	8	6	4
«Топ-спин» справа (слева) против «подрезки», раз	10	9	8	8	7	6
Сложные подачи в заданную зону стола (3-4 типа), кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Игра различными ударами без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Контр-топ-спин» справа (слева) по диагонали, раз	50	4 0	30	3 0	20	15
Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, кол-во раз из 10 повторений	10	9	8	8	7	6
Прием сложных подач «топ-спином» справа и слева, кол-во раз из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Сочетание коротких и сложных подач с «топ-спином» и завершающим ударом, выигранные очки их 5 комбинаций	5	4	3	3	2	1

## 4 . Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета

Оценка по дифференцированному зачету выставляется занимающимся, выполнившим все практические занятия и прошедшие тестирование по пройденным темам.

Итоговый тестовый контроль практических умений по дисциплине «Физическая культура» предназначен для студентов 1-3 курсов, обучающихся по специальности «38.02.07 Банковское дело ».

Целью является проверка сформированных умений. Проверка умений осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов.

### Содержание тестов:

#### Легкая атлетика

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м	13,0	13,8	14,0	17,0	17,6	18,0
Бег: женщины – 500 м мужчины – 1000 м	3,15	3,40	4,0	1,40	2,10	3,0
Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	225	180	170	175	120	100
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	1 ош.	4 ош.	6 ош.	1 ош.	4 ош.	6 ош.
Отжимания от пола (женщины – опора на согнутые колени, мужчины – без опоры)	50	40	30	30	15	10
Отжимание от параллельных брусьев (муж.) или подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см (жен.)	25	12	7	18	13	7
Наклон вперед до предела из положения стоя на скамейке, не сгибая ног в коленях (в сантиметрах)	18	10	7	30	15	10
Тест на общую выносливость. Бег (мин. сек.): – женщины – 2000 м – мужчины – 3000 м	12,00	13,20	14,0	13,45	15,30	16,0
Челночный бег 3x10 м	6,8	7,4	8,0	8,0	8,6	9,0

Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	170	140	120	170	140	120
Приседания на одной ноге (жен. – опора на гладкую стену; муж. – без опоры)	30	15	10	30	15	10
Поднимание туловища из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание туловища из положения лежа на животе	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке	14	9	5	20	13	7

### Мини-футбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30м с ведением мяча, сек	3,9	4,3	4,9	4,5	4,9	5,2
Бег 5x30м с ведением мяча, сек	26	27	27,9	29,5	30,1	30,9
Удар по мячу на дальность, м	82	73	61	62	55	43
Вбрасывание мяча рукам на дальность, м	22-23	19-20	16-18	17-18	16-17	13-15
Удар по мячу ногой на точность, число попаданий	7	5	4	7	5	4
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,2
Жонглирование мяча головой, кол-во раз	35	27	20	16	10	6

### Военно-спортивная подготовка.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

Выполнение строевых приемов	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в одну колонну на месте	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в шеренгу	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение построения в круг	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения по звеньям, по заранее установленным местам	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в две	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в три уступами	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения строевых команд	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнения рапорта	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения размыканий и смыканий	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Стрельба из электронного оружия	30	25	18	30	25	18

### Баскетбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски у краев 3-х сек. зоны, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4

Броски с 3-х очковой линии, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение бросков из-под кольца, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнения бросков из-под кольца после 2х шагов, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнение бросков со штрафной линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков с 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов перед собой, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов под ногами, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение передач одной рукой от плеча, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош
Выполнение передач двумя руками от груди, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош

### Волейбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

Прямая верхняя подача (%)	100	70	50	70	50	30
Прием и передача мяча двумя руками от стены (%)	100	70	50	70	50	30
Чередование передачи мяча сверху и снизу двумя руками (%)	100	70	50	70	50	30
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (%)	60	40	20	60	40	20
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 2 в зону 5 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар из зоны 4 через сетку в зону 4-5 с низкой передачи (%)	100	70	50	70	50	30
Подача через сетку в площадку соперника (%)	100	70	50	70	50	30
Передача двумя руками сверху через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Передача двумя руками снизу через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения сидя, м	12,0	10,0	8,0	8,0	6,0	4,0
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя, м	16,5	14,5	13,2	12,0	9,5	8,0

### Настольный теннис.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Срезка: игра ударами справа по диагонали, раз	50	40	30	30	20	15
Срезка: игра ударами слева по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6

Игра ударами «накат» справа по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
Игра ударами «накат» слева по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Контрудары «треугольником» в ближней зоне, раз	30	25	20	25	20	15
Контрудары «восьмеркой» в ближней зоне, раз	25	20	15	20	15	10
Игра «накатом» без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Накат» справа (слева) против «подрезки», раз	12	10	8	8	6	4
«Топ-спин» справа (слева) против «подрезки», раз	10	9	8	8	7	6
Сложные подачи в заданную зону стола (3-4 типа), кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Игра различными ударами без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Контр-топ-спин» справа (слева) по диагонали, раз	50	40	30	30	20	15
Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, кол-во раз из 10 повторений	10	9	8	8	7	6
Прием сложных подач «топ-спином» справа и слева, кол-во раз из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Сочетание коротких и сложных подач с «топ-спином» и завершающим ударом, выигранные очки их 5 комбинаций	5	4	3	3	2	1