

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»  
Уфимский авиационный техникум



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А. Н. Елизарьев

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование специальности

**11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники  
(по отраслям)**

Квалификация выпускника

**Техник**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 г. №541.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «УГАТУ» Уфимский авиационный техникум

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	13
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	23

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 348 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часа;  
самостоятельная работа обучающегося 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	64	72	56	68	36	52
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32	36	28	34	18	26
в том числе:						
лекции	2	-	-	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	36	28	34	18	26
курсовая работа(проект)(если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	32	36	28	34	18	26
в том числе:						
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)(если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-
Домашняя работа - упражнения: Развитие общей выносливости.	10					
Развитие скоростной выносливости	10					
Развитие гибкости, ловкости.	12		12			
Развитие координации движений.		8				
Развитие силы. гибкости.		10				8
Развитие гибкости, точности.		18		8		8
Развитие выносливости, гибкости			16		8	
Развитие быстроты, ловкости				8		
Развитие силы, выносливости.				18	10	
Развитие ловкости.						10
<i>Форма промежуточной аттестация</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>диф. зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>3 семестр (2 курс)</b>	<b>36</b>	
Тема 1.1. Бег	Лекции	2	1
	1   Техника безопасности в лёгкой атлетике		
	Практические занятия	6	
	1   Прыжковые упражнения, спортивные игры		
Самостоятельная работа Упражнения на развитие общей выносливости.	10		
Тема 1.2. Техника и тактика бега	Практические занятия	8	1
	1   Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа Упражнение на развитие скоростной выносливости.	10	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>3 семестр (2 курс)</b>	<b>28</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия	6	1
	1   Правила игры. Верхняя -нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		
	2   Блокирование. Учебная игра.		
Тема 2.2. Тактика игры в волейболе	Практические занятия	10	
	1   Тактика игры в защите		2
	2   Тактика игры в нападении		2
	3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, координации движений.	12	
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>4 семестр (2 курс)</b>	<b>18</b>	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия	4	2
	1   Правила игры. Техника владения ракеткой.		
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия	6	2

	1	Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		
		Самостоятельная работа Тренировка с мячами. Тренировка на развитие ловкости.	8	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>4 семестр(2 курс)</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1. Тренажерные снаряды	Практические занятия		10	
	1	Упражнения на тренажёре		2
	2	Упражнения на перекладине		
	3	Упражнения с гирей -рывок		2
	4	Упражнения с гирей -толчок		2
	5	Упражнения на тренажерах	2	
		Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие силовой выносливости.		10
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>4 семестр(2 курс)</b>		<b>34</b>	
Тема 5.1.Правила баскетбола	Практические занятия		6	
	1	Правила при ведении мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение два мяча-броски		2
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		10	
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите		2
	2	Штрафные броски. Учебная игра		2
		Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, ловкости.		18
<b>Раздел 1.Лёгкая атлетика</b>	<b>5 семестр(3 курс)</b>		<b>26</b>	
Тема 6.1. Бег	Практические занятия		6	
	1	Развитие общей выносливости. Бег-2 км		2
	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места		2
Тема 6.2. Техника и тактика бега	Практические занятия		8	
	1	Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции		2

	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости	12	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>5 семестр (3 курс)</b>	<b>30</b>	
Тема.2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия	6	
	1   Правила игры. Верхняя -нижняя передача. Поддача мяча. Учебная игра.		2
	2   Блокирование. Учебная игра.		2
Тема 2.1. Тактика игры в волейбол	Практические занятия	8	
	1   Тактика игры в защите		2
	2   Тактика игры в нападении		
	3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие прыгучести, координации движений.	16	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>	<b>16</b>	
Тема 4.1.Правила игры	Практические занятия	4	
	1   Правила игры		2
Тема 4.2. Техника игры	Практические занятия	4	
	1   Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		2
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия: развитие быстроты и ловкости	8	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>	<b>18</b>	
Тема.5.1. Силовая подготовка	Практические занятия	10	
	1   Упражнения на тренажерах.		
Тема.5.2. Техника выполнения упражнений с гирями.	Практические занятия	8	
	1   Упражнения с гантелями, гирями.		
	2   Дыхательная гимнастика		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие силы.	8	

<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>		<b>34</b>	
Тема 5.1. Правила баскетбола	Практические занятия		6	2
	1	Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение- два шага-бросок		
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		10	
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.		
	2	Штрафные броски. Учебная игра	18	
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, координации движений.			
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Тренажерные снаряды	Практические занятия		8	2
	1	Упражнения на тренажёрах		
	2	Упражнения на перекладине		
	3	Упражнения с гирей -рывок		
	4	Упражнения с гирей -толчок		
	5	Упражнения на тренажерах		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие силы.		8	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия		4	2
	1	Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		
	2	Блокирование. Учебная игра.		
Тема 2.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия		6	
	1	Тактика игры в защите		
	2	Тактика игры в нападении		
	3	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие ловкости, гибкости.		10	

<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>8 семестр(4 курс)</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия		4	
	1	Правила игры		2
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия		4	
	1	Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		2
	Самостоятельная работа. Упражнения на координацию, реакцию.		8	
<b>Раздел 4.Гимнастика</b>	<b>8 семестр (4 курс)</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1. Упражнения на развитие силы	Практические занятия		8	
	1	Упражнения на перекладине		2
	2	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой		
	3	Лазание по канату. Упражнения на пресс		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, силы, координации.		8	
<b>Раздел 5.Баскетбол</b>	<b>8 семестр(4 курс)</b>		<b>20</b>	
Тема 5.1. Правила игры	Практические занятия		4	
	1	Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение- два шага -бросок.		2
Тема 5.2. Тактика Баскетбола	Практические занятия		6	
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите		2
	2	Штрафные броски. Учебная игра		2
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, ловкости, координации..		10	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>			<b>348</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал, зал общефизической подготовки.

Оборудование спортивных залов:

волейбольная, баскетбольная площадки;  
рабочее место преподавателя;  
комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

мячи, перекладины, шведская стенка, маты, гири, гантели и тренажеры снаряды.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107383>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.. Гимнастика (для бакалавров) [Электронный ресурс].-Москва: КноРус, 2013.-309.-Доступ по логину и паролю из сети Интернет.-ISBN 978-5-406-02356-3.-<URL:<http://www.book.ru/book/917774>>.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] :- Москва: Советский спорт, 2014.-УМО – Доступ по логину и паролю из сети интернет. – ISBN978-5-9718-0697-4. – URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51921](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	тестирование; оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места; оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики; оценка техники пробежки дистанции до 5км. без учета времени; оценка техники базовых элементов техники спортивных игр; оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения обучающимся функций судьи; оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами
<b>Знания</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия по работе с информацией
основы здорового образа жизни	домашние задания проблемного характера; введение календаря самонаблюдения; Оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>3-7 семестры - зачет, 8 семестр- дифференцированный зачет.</i>

## 5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 3 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 3 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№ п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000 м - юноши	14.00 мин	зачтено
		14.30 мин	зачтено
		15.00 мин	зачтено
		15.00 мин >	н/з
2.	Бег 2000 м - девушки	10.50 мин	зачтено
		11.20 мин	зачтено
		11.50 мин	зачтено
		11.50 мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3.40 мин	зачтено
		3.50 мин	зачтено
		4.00 мин	зачтено
		4.00 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1.50 мин	зачтено
		2.00 мин	зачтено
		2.10 мин	зачтено
		2.10 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	14.2 сек	зачтено
		14.5 сек	зачтено
		15.0 сек	зачтено
		15.0 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16.2 сек	зачтено
		16.5 сек	зачтено
		17.0 сек	зачтено

		17.0 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2.25 м	зачтено
		2.20 м	зачтено
		2.15 м	зачтено
		2.15 м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1.80 м	зачтено
		1.65 м	зачтено
		1.55 м	зачтено
		1.55 м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7 раз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз <	н/з
12.	Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10 раз <	н/з
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з

#### 4 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 4 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Подтягивание – юноши
2. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
3. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – девушки
4. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
5. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
6. Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание - юноши	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7 раз <	н/з
2	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
2.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз <	н/з
3.	Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
4.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10 раз <	н/з
5.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з

### **5 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»**

Задания для проведения зачета за 5 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
- 10.Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
- 11.Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
- 12.Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
- 13.Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
- 14.Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000 м - юноши	13.00 мин	зачтено
		14.00 мин	зачтено
		14.50 мин	зачтено
		14.50 мин >	н/з
2.	Бег 2000 м - девушки	10.30 мин	зачтено
		11.00 мин	зачтено
		11.30 мин	зачтено
		11.30 мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3.30 мин	зачтено
		3.40 мин	зачтено
		3.50 мин	зачтено
		3.50 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1.45 мин	<b>зачтено</b>
		1.55 мин	зачтено
		2.05 мин	зачтено
		2.05 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	13.5 сек	зачтено
		14.0сек	зачтено
		14.5сек	зачтено
		14.5 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16.0 сек	зачтено
		16.3 сек	зачтено
		16.7 сек	зачтено
		16.7 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2.25м	зачтено
		2.20 м	зачтено
		2.15 м	зачтено
		2.15м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1.80 м	зачтено
		1.65 м	зачтено
		1.55 м	зачтено
		1.55м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено

		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
12.	Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з

### 6 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 6 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Подтягивание – юноши
2. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
3. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – девушки
4. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
5. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
6. Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№ п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание - юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
2.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
4.	Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
5.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	25 раз	зачтено

		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
6.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з

### 7 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 7 семестр

по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000 м - юноши	13.00 мин	зачтено
		14.00 мин	зачтено
		14.50 мин	зачтено
		14.50 мин >	н/з
2.	Бег 2000 м - девушки	10.50 мин	зачтено
		11.20 мин	зачтено
		11.50 мин	зачтено
		11.50 мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3.30 мин	зачтено
		3.40 мин	зачтено
		3.50 мин	зачтено
		3.50 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1.45 мин	зачтено
		1.50 мин	зачтено
		2.05 мин	зачтено
		2.05 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	13.5 сек	зачтено

		14.0 сек	зачтено
		14.5 сек	зачтено
		14.5 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16.0 сек	зачтено
		16.3 сек	зачтено
		16.7 сек	зачтено
		16.7 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2.30 м	зачтено
		2.25 м	зачтено
		2,20 м	зачтено
		2.20 м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1.80 м	зачтено
		1.65 м	зачтено
		1.55 м	зачтено
		1.55м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	13 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
12.	Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	зачтено
		50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		40 раз <	н/з

### **8 семестр обучения. Форма контроля – «Дифференцированный зачет»**

Задания для проведения дифференцированного зачета за 8 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Подтягивание – юноши
2. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
3. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – девушки
4. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
5. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)

## 6. Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук, 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№ п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание - юноши	13 раз	отл.
		10 раз	хор.
		8 раз	удов.
		8 раз <	не удов.
2.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	50 раз	отл.
		45 раз	хор.
		35 раз	удов.
		35 раз <	не удов.
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	25 раз	отл.
		20 раз	хор.
		15 раз	удов.
		15 раз <	не удов.
4.	Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	50 раз	отл.
		40 раз	хор.
		30 раз	удов.
		30 раз <	не удов.
5.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	30 раз	отл.
		25 раз	хор.
		20 раз	удов.
		20 раз <	не удов.
6.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	отл.
		50 раз	хор.
		40 раз	удов.
		40 раз <	не удов.

### 5.1 Методические указания для самостоятельной работы обучающимся по учебной дисциплине «Физическая культура».

Внеаудиторная самостоятельная работа направлена на развитие у обучающихся физических качеств таких как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений и помогает обучающимся в сдаче зачетов и нормативов по учебной дисциплине «Физической культуре».

#### Основные методы развития общей выносливости.

Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, ее интенсивности или способности организма противостоять утомлению.

Бег является самым эффективным и доступным способом для повышения физической активности и развития выносливости. Другие методы:

плавание, катание на роликах, езда на велосипеде. Зимой – лыжные прогулки, коньки. Для развития выносливости нужно систематически заниматься, увеличивая нагрузку, совершать все действия в определенном физическом и дыхательном ритме.

### **Основные методы развития ловкости.**

Ловкость – это движения, которые помогают человеку справляться с любыми по сложности возникшими затруднениями быстро, достаточно легко и как можно правильнее.

Подвижные игры: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Прыжки в длину, высоту, глубину, упражнения на равновесие, жонглирование мячиками.

### **Основные методы развития силы.**

Метод максимальных усилий. Упражнения выполняются с около предельными и предельными отягощениями (до 100% от максимального результата). В подходе выполняются от 2 до 4 повторений при 3-5 подходах за тренировку, при отдыхе между подходами от одной до нескольких минут.

Метод повторных усилий. Упражнения выполняются с многократным преодолением неопредельного отягощения до значительного утомления или до отказа. Отягощения составляют от 40 до 80% от максимального веса. Скорость движения невысокая. В подходе выполняется от 6 до 20 повторений упражнения.

Метод динамических усилий. Максимально быстрое выполнение 15-20 повторений с весом отягощения до 30%. Метод направлен на увеличение взрывной и быстрой силы.

Метод изометрических усилий. Выполнение кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. Усилие составляет 80-90% от максимального, то время удержания составляет 4-6 секунды; если 60-70%, то - 8-10 секунд.

Метод изолированной тренировки. Упражнения, воздействующие только на отдельные мышцы. Например, в жиме лежа участвуют грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы:

- подтягивание на перекладине, на кольцах до предела;
- сгибание, разгибание рук из упора лежа до предела.

### **Основные методы развитие гибкости.**

Гибкость – это суммарная подвижность в суставах всего тела, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Активная гибкость- движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения от воздействия внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения,

специальных приспособлений. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения с партнером;
- движения выполняются с отягощением, резиновым эспандером;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.