

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Уфимский авиационный техникум



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Ф. Каршанов

« 26 » 06 \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура**

Наименование специальности

**24.02.02 Производство авиационных двигателей**

Квалификация выпускника

**Техник**

Форма обучения: очная

Уфа, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 24.02.02 Производство авиационных двигателей, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15 сентября 2022 года № 837.

Организация-разработчик: Уфимский авиационный техникум УУНиТ

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по учебно-методической работе



Н.В. Аминова

Методист



Ю.В. Гуськова

Председатель предметно-  
цикловой комиссии  
производства авиационных двигателей



В.В. Бикмухаметова

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                     | 4    |
| <b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | 5    |
| <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                          | 9    |
| <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                        | 12   |
| <b>ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>  | 13   |
| <b>АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b> | 22   |

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

## **Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - СПССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 24.02.02 Производство авиационных двигателей.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общеобразовательный цикл технического профиля СПССЗ по специальности 24.02.02 Производство авиационных двигателей.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 140 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 20 часов;

## 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             |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | 30           | 42           | 28           | 28           | 32                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | 26           | 38           | 24           | 24           | 28                |
| в том числе:  |              |              |              |              |                   |
| практические занятия  | 24           | 38           | 24           | 24           | 28                |
| лекции, уроки   | 2            |              |              |              |                   |
| консультации  |              |              |              |              |                   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | 4            | 4            | 4            | 4            | 4                 |
| в том числе:  |              |              |              |              |                   |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</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>14</b>   |                  |
| Тема 1.1. Бег                        | Лекция: Физическая культура в жизни человека, история и ее практическое значение.                    | 2           | 1                |
|                                      | Практические занятия   | 6           |                  |
|                                      | 1   Техника безопасности по лёгкой атлетике  |             |                  |
|                                      | 2   Прыжковые упражнения, спортивные игры  |             |                  |
| Тема 1.2. Техника и тактика бега     | Практические занятия   | 6           | 1                |
|                                      | 1   Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции                                   |             |                  |
|                                      | Самостоятельная работа<br>Упражнение на развитие скоростной выносливости.                            | 4           |                  |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>            | <b>3 семестр (2 курс)</b>  | <b>12</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 волейбол    | Практические занятия   | 6           |                  |
|                                      | 1   Тактика игры в защите  |             | 2                |
|                                      | 2   Тактика игры в нападении   |             | 2                |
|                                      | 3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры                 |             |                  |
| <b>Раздел 3. Настольный теннис</b>   | <b>4 семестр (2 курс)</b>  | <b>14</b>   |                  |
| Тема 3.1. Правила игры               | Практические занятия   | 6           | 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<br>Массаж и самомассаж<br>Тренировка на развитие ловкости, быстроты.          | 2           |                  |

|   |   |  |    |   |
|---|---|--|----|---|
|   |   |  |    |   |
| <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>    | <b>4 семестр (2 курс)</b>   | <b>10</b>  |    |   |
| Тема 4.1. Силовая подготовка.               | Практические занятия  |  | 8  |   |
|   | 1   | Упражнения на тренажёрах   |    | 2 |
|   | 2   | Упражнения на перекладине  |    |   |
|   | 3   | Упражнения с гирей-рывок   |    | 2 |
|   | 4   | Упражнения с гирей-толчок  |    | 2 |
|   |   | Самостоятельная работа<br>Тренировочные занятия на развитие силы, выносливости.                                      |    | 2 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b> | <b>4 семестр (2 курс)</b>   | <b>18</b>  |    |   |
| Тема 5.1. Правила баскетбола                | Практические занятия  |  | 8  |   |
|   | 1   | Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение -два шага-бросок.  |    | 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 |
|   |   |  |    |   |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>            | <b>5 семестр (3 курс)</b>   | <b>14</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  |  | 6  |   |
|   | 1   | Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции  |    | 2 |
|   | Самостоятельная работа<br>Доклад Врачебный контроль и самоконтроль<br>Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости |  | 2  |   |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                   | <b>5 семестр (3 курс)</b>   | <b>14</b>  |    |   |
| Тема.2.1. Правила и приемы волейбола        | Практические занятия  |  | 6  |   |
|   | 1   | Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.  |    | 2 |
|   | 2   | Блокирование. Учебная игра.  |    | 2 |
| Тема 2.1. Тактика игры в волейбол           | Практические занятия  |  | 6  |   |
|   | 1   | Тактика игры в защите  |    | 2 |

|   |                           |  |           |   |
|---|---------------------------|--|-----------|---|
|   | 2                         | Тактика игры в нападении   |           |   |
|   | 3                         | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры                                     |           |   |
|   |                           | Самостоятельная работа<br>Тренировочные занятия на развитие ловкости, координации движений.                          | 2         |   |
| <b>Раздел 4. Настольный теннис</b>          | <b>6 семестр (3 курс)</b> |  | <b>14</b> |   |
| Тема 4.1. Правила игры                      | Практические занятия      |  | 6         |   |
|   | 1                         | Правила игры. Техника владения ракеткой.   |           | 2 |
| Тема 4.2. Техника игры                      | Практические занятия      |  | 6         |   |
|   | 1                         | Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.                     |           | 2 |
|   |                           | Самостоятельная работа<br>Тренировочные занятия: развитие быстроты и ловкости  | 2         |   |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b> | <b>6 семестр (3 курс)</b> |  | <b>14</b> |   |
| Тема 5.1. Правила баскетбола                | Практические занятия      |  | 6         |   |
|   | 1                         | Правил при ведении мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение -два шага-бросок  |           | 2 |
| Тема 5.2. Техника баскетбола                | Практические занятия      |  |           |   |
|   | 1                         | Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите | 6         |   |
|   | 2                         | Штрафные броски. Учебная игра  |           |   |
|   |                           | Самостоятельная работа<br>Тренировочные занятия на развитие гибкости   | 2         |   |
| <b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>    | <b>7 семестр (4 курс)</b> |  | <b>8</b>  |   |
| Тема 1.1. Силовая подготовка                | Практические занятия      |  |           |   |
|   | 1                         | Упражнения на тренажёрах   | 6         | 2 |
|   | 2                         | Упражнения на перекладине  |           |   |
|   | 3                         | Упражнения с гирей-рывок   |           |   |
|   | 4                         | Упражнения с гирей-толчок  |           |   |
|   |                           | Самостоятельная работа<br>Тренировочные занятия на развитие силы.  | 2         |   |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>  | <b>7 семестр (4 курс)</b> |  | <b>12</b> |   |
|   | Практические занятия      |  | 6         |   |



|                                      |  |  |            |   |
|--------------------------------------|--|--|------------|---|
| Тема 2.1. Правила и приемы волейбола | 1  | Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Поддача мяча. Учебная игра.                               |            | 2 |
|                                      | 2  | Блокирование. Учебная игра.  |            |   |
| Тема 2.2. Тактика игры в волейбол    | Практические занятия   |  | 6          |   |
|                                      | 1  | Тактика игры в защите  |            | 2 |
|                                      | 2  | Тактика игры в нападении   |            | 2 |
|                                      | 3  | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры                 |            |   |
|                                      |  |  |            |   |
| <b>Раздел 3. Настольный теннис</b>   | <b>7 семестр (4 курс)</b>  |  | <b>12</b>  |   |
| Тема 3.1. Правила игры               | Практические занятия   |  | 2          |   |
|                                      | 1  | Правила игры. Техника владения ракеткой.   |            | 2 |
| Тема 3.2. Техника игры               | Практические занятия   |  | 8          |   |
|                                      | 1  | Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры. |            | 2 |
|                                      | Самостоятельная работа. Развитие ловкости, координации движений. |  |            | 2 |
| <b>Всего:</b>                        |  |  | <b>160</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**

**Основные печатные и электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471448>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Ironman [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ironman.ru/>

2. Здоровье детей [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>

3. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. Спорт в школе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

5. Спортивная Россия. Открытая платформа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.infosport.ru/>

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-8114-6670-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Спортивная Россия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> (дата обращения 03.09.2021).

#### 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|---|--|
| <b>Умения</b>   |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                           | тестирование в контрольных точках;   |
| выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта | оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние, длинные дистанции;<br>прыжков в длину;<br>оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики;<br>оценка техники пробежки дистанции до 5км. без учета времени;<br>оценка техники базовых элементов техники спортивных игр;<br>оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;<br>оценка выполнения студентом функций судьи;<br>оценка самостоятельного проведения студентом 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;<br>введение календаря самонаблюдения;<br>Оценка подготовленных студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  |
| <i>Итоговый контроль</i>  | <i>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 в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре 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 |
|      |                          | 2,0 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 |
|     |   | 2,15м <    | 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 в упоре из упора лежа - юноши             | 45 раз     | зачтено |
|     |   | 40раз      | зачтено |
|     |   | 35раз      | зачтено |
|     |   | 35раз <    | н/з     |
| 11. | Сгибание разгибание рук в упоре 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 4семестр  
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 в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре 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.   | Подтягивание - юноши  | 11 раз          | зачтено |
|      |   | 9 раз           | зачтено |
|      |   | 7раз            | зачтено |
|      |   | 7 раз <         | н/з     |
| 2    | Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши             | 45 раз          | зачтено |
|      |   | 40раз           | зачтено |
|      |   | 35раз           | зачтено |
|      |   | 35раз <         | н/з     |
| 2.   | Сгибание разгибание рук в упоре 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 в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре 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,<br>кол. раз | оценка         |
|------|--------------------------|--------------------|----------------|
| 1.   | Бег 3000 м - юноши       | 13,00 мин          | зачтено        |
|      |                          | 14,00 мин          | зачтено        |
|      |                          | 14,50 мин          | зачтено        |
|      |                          | 14,50 мин<br>>     | н/з            |
| 2.   | Бег 2000 м - девушки     | 10,30 мин          | зачтено        |
|      |                          | 11,00 мин          | зачтено        |
|      |                          | 11,30 мин          | зачтено        |
|      |                          | 11.30 мин<br>>     | 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> |
|      |                          | 1,50 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 в упоре из упора лежа - юноши             | 50 раз     | зачтено |
|     |   | 45 раз     | зачтено |
|     |   | 35 раз     | зачтено |
|     |   | 35 раз <   | н/з     |
| 11. | Сгибание разгибание рук в упоре 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. 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 в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре 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,<br>кол. раз | оценка  |
|------|---|--------------------|---------|
| 1.   | Подтягивание - юноши  | 12 раз             | зачтено |
|      |   | 10 раз             | зачтено |
|      |   | 8 раз              | зачтено |
|      |   | 8 раз <            | н/з     |
| 2.   | Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши             | 50 раз             | зачтено |
|      |   | 45 раз             | зачтено |
|      |   | 35 раз             | зачтено |
|      |   | 35 раз <           | н/з     |
| 3.   | Сгибание разгибание рук в упоре 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 – «Дифференцированный 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 в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре 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, 20мин       | 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 |
|      |                                | 1,55 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 в упоре из упора лежа - юноши             | 50 раз   | зачтено |
|     |   | 45 раз   | зачтено |
|     |   | 35 раз   | зачтено |
|     |   | 35 раз < | н/з     |
| 11. | Сгибание разгибание рук в упоре 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     |

Задания для проведения дифференцированного зачета за 8 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 в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре 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,<br>кол. раз | оценка |
|------|---|--------------------|--------|
| 1.   | Подтягивание - юноши  | 13 раз             | 5      |
|      |   | 10 раз             | 4      |
|      |   | 8 раз              | 3      |
|      |   | 8 раз <            | 2      |
| 2.   | Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши             | 50 раз             | 5      |
|      |   | 45 раз             | 4      |
|      |   | 35 раз             | 3      |
|      |   | 35 раз <           | 2      |
| 3.   | Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки           | 25 раз             | 5      |
|      |   | 20 раз             | 4      |
|      |   | 15 раз             | 3      |
|      |   | 15 раз <           | 2      |
| 4.   | Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки | 50 раз             | 5      |
|      |   | 40 раз             | 4      |
|      |   | 30 раз             | 3      |
|      |   | 30 раз <           | 2      |
| 5.   | Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)                            | 30 раз             | 5      |
|      |   | 25 раз             | 4      |
|      |   | 20 раз             | 3      |
|      |   | 20 раз <           | 2      |
| 6.   | Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)                      | 60 раз             | 5      |
|      |   | 50 раз             | 4      |
|      |   | 40 раз             | 3      |
|      |   | 40 раз <           | 2      |

## **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.