

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПЦК
Общегуманитарных дисциплин



С.В. Еремеева

«04» апреля 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Квалификация выпускника

Техник

Базовая подготовка

Форма обучения: заочная

Уфа, 2022

Настоящая основная образовательная программа по специальности среднего профессионального образования (далее – ПООП, ПООП СПО) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2014. № 350

ПООП определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» Уфимский авиационный техникум.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 15 |
| АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) | 24 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена(далее-ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;
самостоятельной работы обучающегося 324 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 332 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 324 |
| в том числе: | |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | Зачет, диф. зачет |

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 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | 1 семестр (1 курс) | | 32 | |
| Тема 1.1. Бег | Практические занятия | | 8 | 1 |
| | 1 | Техника безопасности по лёгкой атлетики | | |
| | 2 | Прыжковые упражнения, спортивные игры | | |
| | Самостоятельная работа Кроссовая подготовка | | 8 | |
| Тема 1.2. Техника и тактика бега | Практические занятия | | 8 | 1 |
| | 1 | Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции | | |
| | Самостоятельная работа Доклад Факторы ЗОЖ. Упражнение на развитие скоростной выносливости. | | 8 | |
| Раздел 2. Волейбол | 1 семестр (1 курс) | | 32 | |
| 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 | | 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 Реферат Тактика баскетбола Тренировочные занятия на развитие гибкости | | 16 | |
| | | | | |
| Раздел 3. Настольный теннис | 2 семестр(1 курс) | | 16 | |
| Тема 3.1. Правила игры | Практические занятия | | 4 | 2 |
| | 1 | Правила игры. Техника владения ракеткой. | | |
| Тема 3.2. Техника игры | Практические занятия | | 4 | 2 |
| | 1 | Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры. | | |
| | Самостоятельная работа Сообщение Массаж и самомассаж | | 8 | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| | Тренировка на развитие ловкости, быстроты. | | | |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | 2 семестр(1 курс) | | 16 | |
| 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 Тренировочные занятия на развитие силы, выносливости. | | 8 | |
| Раздел 5.Спортивные игры.Баскетбол | 3 семестр(2 курс) | | 28 | |
| Тема 5.1.Правила баскетбола | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Правила ведения мяча .Ведение с передачей мяча. Ведение -два шага-бросок. | | 2 |
| Тема 5.2. Техника баскетбола | Практические занятия | | 8 | |
| | 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 Доклад Рацион питания и профессия Тренировочные занятия на развитие гибкости | | 14 | |
| | | | | |
| Раздел 1.Лёгкая атлетика | 4 семестр(2 курс) | | 32 | |
| 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 | | 10 | |
| | 1 | Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции | | 2 |
| | Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости | | 16 | |
| | | | | |
| Раздел 2.Волейбол | 5 семестр(3 курс) | | 32 | |
| 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 | | 10 | 2 |
| | 1 | Тактика игры в защите | | |
| | 2 | Тактика игры в нападении | | |
| | 3 | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры | | |
| | Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль Тренировочные занятия на развитие ловкости, координации движений. | | 16 | |
| Раздел 4.Настольный теннис | 6 семестр(3 курс) | | 16 | |
| Тема 4.1.Правила игры | Практические занятия | | 4 | 2 |
| | 1 | Правила игры. Техника владения ракеткой. | | |
| Тема 4.2. Техника игры | Практические занятия | | 4 | 2 |
| | 1 | Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры. | | |
| | Самостоятельная работа Тренировочные занятия: развитие быстроты и ловкости | | 8 | |
| | | | | |
| Раздел 5.Атлетическая гимнастика | 6 семестр (3 курс) | | 18 | |
| Тема.5.1. Силовая подготовка | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Упражнения на тренажерах. | | |
| Тема.5.2. Техника выполнения упражнений с гириями. | Практические занятия | | | |
| | 1 | Упражнения с гантелями, гириями. | | |
| | 2 | Дыхательная гимнастика | | |
| | Самостоятельная работа Доклад Режим дня Тренировочные занятия на развитие силы. | | 8 | |
| Раздел 5.Спортивные игры. Баскетбол | 6 семестр(3 курс) | | 28 | |
| Тема5.1Правила баскетбола | Практические занятия | | 6 | 2 |
| | 1 | Правил при ведении мяча .Ведение с передачей мяча. Ведение -два шага-бросок | | |
| Тема 5.2. Техника баскетбола | Практические занятия | | 8 | |
| | 1 | Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите | | |
| | 2 | Штрафные броски. Учебная игра | | |
| | Самостоятельная работа | | 14 | |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| | Доклад Рацион питания и профессия Тренировочные занятия на развитие гибкости | | | |
| Раздел 1.Атлетическая гимнастика | 7 семестр (4 курс) | | 16 | |
| Тема 1.1. Силовая подготовка | Практические занятия | | 8 | |
| | 1 | Упражнения на тренажёрах | | 2 |
| | 2 | Упражнения на перекладине | | |
| | 3 | Упражнения с гирей-рывок | | |
| | 4 | Упражнения с гирей-толчок | | |
| | | | | |
| Самостоятельная работа Доклад Режим дня Тренировочные занятия на развитие силы. | | | 8 | |
| Раздел 2.Спортивные игры. Волейбол | 7 семестр (4 курс) | | 18 | |
| Тема 2.1.Правила и приемы волейбола | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача 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 | | |
| | Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль Тренировочные занятия на развитие выносливости, гибкости. | | 8 | |
| | | | | |
| Раздел 3.Гимнастика | 7 семестр (4 курс) | | 20 | |
| Тема 3.1. Упражнения на развитие силы | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Упражнения на перекладине | | 2 |
| | 2 | Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой | | |
| | 3 | Лазание по канату. Упражнения на пресс | | |
| | Самостоятельная работа Доклад Процессы утомления и восстановления Тренировочные занятия на развитие силы и координации. | | 10 | |
| Раздел 4.Баскетбол | 7 семестр (4 курса) | | 20 | |
| Тема 4.1. Правила игры | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Правила ведения мяча .Ведение с передачей мяча. Ведение – два шага-бросок | | 2 |

| | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| Тема 4.2. 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 Доклад Рацион питания и профессия Тренировочные занятия на развитие гибкости | | 8 | |
| Раздел 5. Настольный теннис | 7 семестр (4 курс) | | 18 | |
| Тема 5.1. Правила игры | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Правила игры. Техника владения ракеткой. | | 2 |
| Тема 5.2. Техника игры | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры. | | 2 |
| | Самостоятельная работа. Развитие ловкости, координации движений. | | 10 | |
| | Самостоятельная работа | | 324 | |
| Всего: | | | 332 | |

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 (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Умения | |
| 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; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом 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 студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентом функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами; |
| Знания | |
| 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 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

1 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 |

2 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 |

3 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, 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 | зачтено |
| | | 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 |

4 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, 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 |

5 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 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 |

6 семестр обучения. Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

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, 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 |

7 семестр обучения. Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

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, 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.