

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Уфимский авиационный техникум

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПЦК Общих  
гуманитарных дисциплин



С.В. Еремеева

«04» апреля 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура**

Наименование специальности

**15.02.16 Технология машиностроения**

Квалификация выпускника

**Техник -технолог (целевое обучение с ПАО «ОДК УМПО»)**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2023

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Еремеева С.В. / ФИО

«30» августа 2024 г.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**  
**Программа СГ.04 Физическая культура**  
**15.02.16 Технология машиностроения Техник-технолог (целевое обучение с**  
**ПАО «ОДК УМПО») утвержденную**  
**на 2024-2025 учебный год**  
(дата утверждения)

№ п /п	Раздел	Содержание дополнений/изменений		Основание для внесения дополнения/измене ния
		Было	Стало	
1	4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	<p>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: <a href="https://urait.ru/bcode/471143">https://urait.ru/bcode/471143</a></p> <p>2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018</p>	<p>Дмитриев Ф. Б., Латыпов И. К., Сысоев А. В., Усманова З. Т., Ивашков П. Л., Соболев М. Д. <a href="#">check_circle_outline</a> Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта: судейство в баскетболе: Учебник для СПО Издательство "Лань" (СПО)</p>	Актуализация основной литературы
2	4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	<p>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: <a href="#">check_circle_outline</a></p>	<p>Манжелей И. В., Симонова Е. <a href="#">check_circle_outline</a> Мониторинг качества физического воспитания студентов: Учебное пособие для СПО Издательство "Лань" (СПО)</p>	Актуализация дополнительной литературы

		<a href="https://e.lanbook.com/book/209126">https://e.lanbook.com/book/209126</a> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
--	--	--	--	--

Рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Приказ Минобрнауки от 14.06.2022 № 444).

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» Институт среднего профессионального образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>13</b>
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	<b>22</b>

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

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.16 Технология машиностроения.

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

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к базовым дисциплинам 15.02.16 Технология машиностроения.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы 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 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 158 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 48 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов				
	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	32	34	32	34	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	22	24	23	24	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10	20	10	10	8
в том числе:					
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	зачет	зачет	зачет	зачет	Диф. зачет

## 2.2. Тематический план содержания 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>4 семестр (2 курс)</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1. Бег	Лекция: Физическая культура в жизни человека, история и ее практическое значение.		2	
	Практические занятия		6	
	1	Техника безопасности полёгкой атлетике		1
	2	Прыжковые упражнения, спортивные игры		
Тема 1.2. Техника и тактика бега	Практические занятия		6	
	1	Техника и тактика бега на коротки, средние и длинные дистанции		1
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>4 семестр (2 курс)</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия		6	
	1	Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		1
	2	Блокирование. Учебная игра.		
Тема 2.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия			
	1	Тактика игры в защите	6	2
	2	Тактика игры в нападении		2
	3	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>5 семестр (3 курс)</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия		6	
	1	Правила игры. Техника владения ракеткой.		2
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия		6	2
	1	Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>5 семестр (3 курс)</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1. Силовая подготовка.	Практические занятия		8	
	1	Упражнения на тренажёрах		2
	2	Упражнения на перекладине		

	3	Упражнениясгирей-рывок		2
	4	Упражнениясгирей-толчок		2
<b>Раздел5.Спортивныеигры. Баскетбол</b>	<b>5семестр (3курс)</b>		<b>18</b>	
Тема5.1.Правила баскетбола	Практическиезанятия		8	
	1	Правилаведениямяча. Ведениеспередачеймяча.Ведение-двашага-бросок.		2
Тема5.2.Техникабаскетбола	Практическиезанятия		10	
	1	Техникавыполнениябросковвкольцо.Совершенствованиетехникиигры. Техникаигры в нападении. Техникаигры в защите		2
	2	Штрафныеброски.Учебнаяигра		2
<b>Раздел1.Лёгкаяатлетика</b>	<b>6семестр (3курс)</b>		<b>12</b>	
Тема6.1. Бег	Практическиезанятия		6	
	1	Развитиеобщейвыносливости.Бег-2км		2
	2	Прыжковыеупражнения.Прыжкивдлинус места		2
Тема6.2.Техникаи тактика бега	Практическиезанятия		6	
	1	Бегнадлинныедистанции.Бегнасредниеи дистанции.Бегнакороткиедистанции		2
<b>Раздел2.Волейбол</b>	<b>6семестр (3курс)</b>		<b>12</b>	
Тема.2.1.Правилаи приемы волейбола	Практическиезанятия		6	
	1	Правилаигры.Верхняя-нижняяпередача.Подачамяча.Учебнаяигра.		2
	2	Блокирование. Учебнаяигра.		2
Тема2.1.Тактикаигрыв волейбол	Практическиезанятия		6	
	1	Тактикаигрыввзащите		2
	2	Тактикаигрыввнападении		
	3	Совершенствованиеверхнейинижнейпередачимяча.Совершенствованиетехникиигры		
<b>Раздел4.Настольныйтеннис</b>	<b>7семестр (4курс)</b>		<b>12</b>	
Тема4.1.Правилаигры	Практическиезанятия		6	
	1	Правилаигры.Техникавладения ракеткой.		2
Тема4.2.Техникаигры	Практическиезанятия		6	
	1	Техникаударанакат,подрезка.Техникаподачимяча.Парныеигры. Совершенствование техники игры.		2



<b>Раздел5.Спортивныеигры. Баскетбол</b>	<b>7семестр (4курс)</b>		<b>12</b>	
Тема5.1Правила баскетбола	Практическиезанятия		6	2
	1	Правилприведениимяча.Ведениеспередачеймяча.Ведение-двашага-бросок		
Тема5.2.Техникабаскетбола	Практическиезанятия		6	
	1	Техникавыполнениябросковвкольцо.Совершенствованиетехникиигры. Техника игры в нападении. Техникаигры в защите		
	2	Штрафныеброски.Учебнаяигра		
<b>Раздел1.Атлетическаягимнастика</b>	<b>8семестр (4курс)</b>		<b>6</b>	
Тема1.1.Силоваяподготовка	Практическиезанятия		6	2
	1	Упражнениянатренажёрах		
	2	Упражнениянаперекладине		
	3	Упражнениясгирей-рывок		
	4	Упражнениясгирей-толчок		
<b>Раздел2.Спортивныеигры. Волейбол</b>	<b>8семестр (4курс)</b>		<b>12</b>	
Тема2.1.Правилаи приемыволейбола	Практическиезанятия		6	2
	1	Правилаигры.Верхняя-нижняяпередача.Подачамяча.Учебнаяигра.		
	2	Блокирование. Учебнаяигра.		
Тема2.2.Тактикаигрыв волейбол	Практическиезанятия		6	
	1	Тактикаигрывзащите		2
	2	Тактикаигрывнападении		2
	3	Совершенствованиеверхнейинижнейпередачимяча.Совершенствованиетехникиигры		
<b>Раздел3.Настольныйтеннис</b>	<b>8семестр (4курс)</b>		<b>10</b>	
Тема3.1.Правилаигры	Практическиезанятия		2	
	1	Правилаигры.Техникавладения ракеткой.		2
Тема3.2.Техникаигры	Практическиезанятия		8	
	1	Техникаударанакат,подрезка.Техникаподачимяча.Парныеигры. Совершенствование техники игры.		2
<b>Всего:</b>			<b>110</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).—ISBN978-5-534-02612-

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.—209с.—(Профессиональное образование).—ISBN978-5-534-08626-3. — 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. СпортивнаяРоссия.Открытаяплатформа[Электронныйресурс].–  
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
<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; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики; оценки техники пробежки дистанции до 5 км. без учета времени; оценки техники базовых элементов техники спортивных игр; оценки технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценки выполнения студентом функций судьи; оценки 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; 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

### 4 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 и разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание и разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (сумма двух рывков 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 100м-девушки	16,2 сек	зачтено
		16,5 сек	зачтено
		17,0 сек	зачтено
		17,0сек>	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
		7раз<	н/з
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз <	н/з
12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз<	н/з
13.	Гиря, толчок -юноши(две гири, 16кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз<	н/з
14.	Гиря, рывок –юноши(в сумме двух рук 16кг)	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз<	н/з

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

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

- а. Бег 3000м – юноши
- б. Бег 2000м – девушки
- с. Бег 1000м – юноши



- d. Бег 500 м – девушки
- e. Бег 100 м – юноши
- f. Бег 100 м – девушки
- g. Прыжок в длину с места – юноши
- h. Прыжок в длину с места – девушки
- i. Подтягивание – юноши
- j. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – юноши
- k. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – девушки
- l. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
- m. Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)
- n. 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
		7 раз	зачтено
		7 раз <	н/з
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – юноши	45 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10 раз <	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

## 6 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 и разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание и разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (всумма 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>
		1,50 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

		14,5сек>	н/з
6	Бег100м-девушки	16,0 сек	зачтено
		16,3 сек	зачтено
		16,7 сек	зачтено
		16,7сек>	н/з
7.	Прыжоквдлинусместа-юноши	2,25м	зачтено
		2,20 м	зачтено
		2,15 м	зачтено
		2,15м<	н/з
8.	Прыжоквдлинусместа-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
		8раз<	н/з
10.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа - юноши	50раз	зачтено
		45раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35раз<	н/з
11.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа-девушки	25 раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз<	н/з
12.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежа на спине – девушки	40раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз<	н/з
13.	Гиря,толчок -юноши(двегيري,16кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15раз<	н/з
14.	Гиря,рывок –юноши(всуммедвухрук16кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30раз<	н/з

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

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

- a. Бег 3000м – юноши
- b. Бег 2000м – девушки
- c. Бег 1000м – юноши
- d. Бег 500м – девушки
- e. Бег 100м – юноши

- f. Бег 100 м – девушки
- g. Прыжок в длину с места – юноши
- h. Прыжок в длину с места – девушки
- i. Подтягивание – юноши
- j. Сгибание, разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
- k. Сгибание, разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
- l. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
- m. Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)
- n. 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

## 8 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 вразгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание вразгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание вразгибание 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
		1,55 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
		1,55 м<	н/з
9.	Подтягивание - юноши	13 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз<	н/з
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз<	н/з
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз<	н/з
12.	Сгибание и 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 и разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание и разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки

13. Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)

14. Гиря, рывок – юноши (всумма 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 (всумма двух рук 16 кг)	60 раз	5
		50 раз	4
		40 раз	3
		40 раз <	2

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРА**

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 реабили