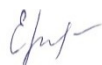


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
Уфимский авиационный техникум

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

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2024

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Еремеева С.В. / ФИО

«30» августа 2024 г.

комиссией

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Программа СГ.04 Физическая культура

15.02.16 Технология машиностроения 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: https://urait.ru/bcode/471143</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. check_circle_outline 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: https://e.lanbook.com/book/209126 (дата</p>	<p>Манжелей И. В., Симонова Е. check_circle_outline Мониторинг качества физического воспитания студентов: Учебное пособие для СПО Издательство "Лань" (СПО)</p>	Актуализация дополнительной литературы

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

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 4. 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 8. 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	30	42	28	28	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	26	38	24	24	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4	4	4	4	4
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
Раздел 1. Легкая атлетика	3 семестр (2 курс)	14	
Тема 1.1. Бег	Лекция: Физическая культура в жизни человека, история и ее практическое значение. Практические занятия	2	
	1 Техника безопасности полёгкой атлетике	6	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
Раздел 2. Волейбол	3 семестр (2 курс)	12	
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	6	
	1 Тактика игры в защите		2
	2 Тактика игры в нападении		2
	3 Совершенствование верхней и нижней передач мяча. Совершенствование техники игры		
Раздел 3. Настольный теннис	4 семестр (2 курс)	12	
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.		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	4 семестр (2 курс)	8	
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
Раздел5.Спортивныеигры. Баскетбол	4семестр (2курс)		18	
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
Раздел1.Лёгкаяатлетика	5семестр (3курс)		12	
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
Раздел2.Волейбол	5семестр (3курс)		12	
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	Тактикаигрывзащите		2
	2	Тактикаигрывнападении		
	3	Совершенствованиеверхнейинижнейпередачимяча.Совершенствованиетехникиигры		
Раздел4.Настольныйтеннис	6семестр (3курс)		12	
Тема4.1.Правилаигры	Практическиезанятия		6	
	1	Правилаигры.Техникавладения ракеткой.		2
Тема4.2.Техникаигры	Практическиезанятия		6	
	1	Техникаударанакат,подрезка.Техникаподачимяча.Парныеигры. Совершенствование техники игры.		2
Раздел5.Спортивныеигры	6семестр (3курс)		12	

ры. Баскетбол				
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		
Раздел1.Атлетическаягимнастика	7семестр (4курс)		6	
Тема1.1.Силоваяподготовка	Практическиезанятия		6	2
	1	Упражнениянатренажёрах		
	2	Упражнениянаперекладине		
	3	Упражнениясгирей-рывок		
	4	Упражнениясгирей-толчок		
Раздел2.Спортивныеигры. Волейбол	7семестр (4курс)		12	
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		
Раздел3.Настольныйтеннис	7семестр (4курс)		12	
Тема3.1.Правилаигры	Практическиезанятия		2	
	1	Правилаигры.Техникавладения ракеткой.		2
Тема3.2.Техникаигры	Практическиезанятия		8	
	1	Техникаударанакат,подрезка.Техникаподачимяча.Парныеигры. Совершенствование техники игры.		2
Всего:			140	

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
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; 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;
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

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 и разгибание рук в упоре лежа – юноши
11. Сгибание и разгибание рук в упоре 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	Бег100м-девушки	16,2 сек	зачтено
		16,5 сек	зачтено
		17,0 сек	зачтено
		17,0сек>	н/з
7.	Прыжоквдлинусместа-юноши	2,25 м	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
		1,55 м<	н/з
9.	Подтягивание-юноши	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7раз<	н/з
10.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа- юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
11.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа-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
		20раз<	н/з
13.	Гиря,толчок -юноши(двегири,16кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз<	н/з
14.	Гиря,рывок –юноши(всуммедвухрук16кг)	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз<	н/з

4 семестробучения.Формаконтроля–«Зачет»

Заданиядляпроведениязачетаза4семестр по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег3000м–юноши
2. Бег2000м–девушки
3. Бег1000м–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 лежа – юноши
11. Сгибание вразгибание рук в упоре 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.	Подтягивание – юноши	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7 раз	зачтено
		7 раз <	н/з
2	Сгибание вразгибание рук в упоре лежа – юноши	45 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
2.	Сгибание вразгибание рук в упоре лежа – девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10 раз <	н/з
3.	Сгибание вразгибание 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 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	зачтено
		1,50 мин	зачтено
		2,05 мин	зачтено
		2,05 мин >	н/з
5.	Бег 100 м – юноши	13,5 сек	зачтено
		14,0 сек	зачтено
		14,5 сек	зачтено

		14,5сек>	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(двегири,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

6 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

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

1. Бег 3000м – юноши
2. Бег 2000м – девушки
3. Бег 1000м – юноши
4. Бег 500м – девушки
5. Бег 100м – юноши

6. Бег100м– девушки
7. Прыжоквдлину сместа –юноши
8. Прыжоквдлину сместа –девушки
9. Подтягивание–юноши
- 10.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа– юноши
- 11.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа– девушки
- 12.Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине –девушки
- 13.Гиря,толчок-юноши(двегيري,16кг)
- 14.Гиря,рывок–юноши(всуммедвухрук16кг)

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

№п/п	Нормативыподисциплинам	время, кол.раз	оценка
1.	Подтягивание-юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8раз<	н/з
2.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа - юноши	50раз	зачтено
		45раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35раз<	н/з
3.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа - девушки	25 раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз<	н/з
4.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине – девушки	40раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз<	н/з
5.	Гиря,толчок -юноши(двегيري,16кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15раз<	н/з
6.	Гиря,рывок –юноши(всуммедвухрук16кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30раз<	н/з

7 семестробучения.Формаконтроля–«Дифференцированныйзачет»

Заданиядляпроведениязачетаза7семестр по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег3000м– 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 (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 вразгибание рук в упоре лежа-юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз<	н/з
11.	Сгибание вразгибание рук в упоре лежа- девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз<	н/з
12.	Сгибание вразгибание 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(всумма двух рывков 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 вразгибание рук в упоре лежа – юноши
11. Сгибание вразгибание рук в упоре лежа – девушки
12. Сгибание вразгибание 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