

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

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 утвержденную**

**на 2024-2025 учебный год**

**(дата утверждения)**

<b>№ п /п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Содержание дополнений/изменений</b>		<b>Основание для внесения дополнения/измене- ния</b>
		<b>Было</b>	<b>Стало</b>	
1	4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	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> 2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018	Дмитриев Ф. Б., Латыпов И. К., Сысоев А. В., Усманова З. Т., Ивашков П. Л., Соболев М. Д. Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта: судейство в баскетболе: Учебник для СПО Издательство "Лань" (СПО)	Актуализация основной литературы
2	4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	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="https://e.lanbook.com/book/209126">https://e.lanbook.com/book/209126</a> (дата	Манжелей И. В., Симонова Е. А. Мониторинг качества физического воспитания студентов: Учебное пособие для СПО Издательство "Лань" (СПО)	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.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	13
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	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:

- 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 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 ИСОДЕРЖАНИЕ 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 тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>3 семестр (2 курс)</b>	<b>14</b>	
Тема 1.1. Бег	Лекция: Физическая культура в жизни человека, история и практическое значение.	2	
	Практические занятия	6	
	1   Техника безопасности в полёгкой атлетике		1
	2   Прыжковые упражнения, спортивные игры		
Тема 1.2. Техника и тактика бега	Практические занятия	6	
	1   Техника и тактика бега на короткие и средние и длинные дистанции		1
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>3 семестр (2 курс)</b>	<b>12</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия	6	
	1   Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		1
	2   Блокирование. Учебная игра.		
Тема 2.2. Тактика игр в волейбол	Практические занятия		
	1   Тактика игр в защите	6	2
	2   Тактика игр в нападении		2
	3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>4 семестр (2 курс)</b>	<b>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	
	1   Техника удара на кат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		2
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>4 семестр (2 курс)</b>	<b>8</b>	
Тема 4.1. Силовая подготовка.	Практические занятия	8	
	1   Упражнения на тренажёрах		2
	2   Упражнения на перекладине		

	3	Упражнения с гирей-рывок			2
	4	Упражнения с гирей-толчок			2
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>4 семестр (2 курс)</b>		<b>18</b>		
Тема 5.1. Правила баскетбола	Практические занятия		8		
	1	Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение-два шага-бросок.			2
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		10		
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите			2
	2	Штрафные броски. Учебная игра			2
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>5 семестр (3 курс)</b>		<b>12</b>		
Тема 6.1. Бег	Практические занятия		6		
	1	Развитие общей выносливости. Бег-2 км			2
	2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места			2
Тема 6.2. Техника и тактика бега	Практические занятия		6		
	1	Бег над линиями единицы. Бег на средние единицы. Бег на короткие единицы			2
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>5 семестр (3 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.			2
	2	Блокирование. Учебная игра.			2
Тема 2.1. Тактика игр в волейбол	Практические занятия		6		
	1	Тактика игр в защите			2
	2	Тактика игр в нападении			
	3	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры			
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>		<b>12</b>		
Тема 4.1. Правила игры	Практические занятия		6		
	1	Правила игры. Техника владения ракеткой.			2
Тема 4.2. Техника игры	Практические занятия		6		
	1	Техника удара на кат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.			2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>		<b>12</b>		

<b>Ры. Баскетбол</b>				
Тема5.1.Правила баскетбола	Практические занятия 1 Правил приведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение-два шага-бросок		6	2
Тема5.2.Техника баскетбола	Практические занятия 1 Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите 2 Штрафные броски. Учебная игра		6	
<b>Раздел1.Атлетическая гимнастика</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>6</b>	
Тема1.1.Силовая подготовка	Практические занятия 1 Упражнения на тренажёрах 2 Упражнения на перекладине 3 Упражнения с гирей-рывок 4 Упражнения с гирей-толчок		6	2
<b>Раздел2.Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>12</b>	
Тема2.1.Правила и приемы волейбола	Практические занятия 1 Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра. 2 Блокирование. Учебная игра.		6	2
Тема2.2.Тактика игр в волейбол	Практические занятия 1 Тактика игры в защите 2 Тактика игры в нападении 3 Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		6	2
<b>Раздел3.Настольный теннис</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>12</b>	
Тема3.1.Правила игры	Практические занятия 1 Правила игры. Техника владения ракеткой.		2	2
Тема3.2.Техника игры	Практические занятия 1 Техника удара на кат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		8	2
<b>Всего:</b>		<b>140</b>		

### **3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫДИСЦИПЛИНЫ**

#### **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.—122с.—ISBN978-5-4486-0374-7,978-5-4488-0195-2.— 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.—56с.—ISBN978-5-507-44156-3.— 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 среднегопрофессионального 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 /

Б. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ;  
ответственный

редактор

Б. 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-еизд., 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 :  
учебноепособиедлясреднегопрофессиональногообразования/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.Дополнительныеисточники**

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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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; оценка техники пробежки дистанции до 5 км. 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;
<b>Знания</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальному 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. ФОНДЫОЦЕНОЧНЫХСРЕДСТВ

### 3 семестробучения.Формаконтроля—«Зачет»

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

1. Бег3000м– юноши
2. Бег2000м– девушки
3. Бег1000м– юноши
4. Бег500м– девушки
5. Бег100м– юноши
6. Бег100 м-девушки
7. Прыжоквдлину с места -юноши
8. Прыжоквдлину с места - девушки
9. Подтягивание–юноши
- 10.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа– юноши
- 11.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа -девушки
- 12.Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине –девушки
- 13.Гиря,толчок-юноши(двегири,16кг)
- 14.Гиря,рывок–юноши(всуммадвухрук16кг)

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

№п/п	Нормативыподисциплинам	время,кол.раз	оценка
1.	Бег3000м-юноши	14,00 мин	зачтено
		14,30 мин	зачтено
		15,00 мин	зачтено
		15,00мин>	н/з
2.	Бег2000м-девушки	10,50 мин	зачтено
		11,20 мин	зачтено
		11,50 мин	зачтено
		11.50мин>	н/з
3.	Бег1000м– юноши	3,40мин	зачтено
		3,50 мин	зачтено
		4,00 мин	зачтено
		4,00мин>	н/з
4.	Бег500м-девушки	1,50мин	зачтено
		2,0мин	зачтено
		2,10 мин	зачтено
		2,10мин>	н/з
5.	Бег100м-юноши	14,2 сек	зачтено
		14,5 сек	зачтено
		15,0 сек	зачтено
		15,0сек>	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.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежа 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(всуммадвухрук16кг)	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. Бег500м– девушки
5. Бег100м– 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(двегири,16кг)
- 14.Гиря,рывок–юноши(всуммединогихрук16кг)

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

№п/п	Нормативыподисциплинам	время, кол.раз	оценка
1.	Подтягивание-юноши	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7раз<	н/з
2	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
2.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа - девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз <	н/з
3.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине – девушки	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз <	н/з
4.	Гиря,толчок -юноши(двегири,16кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз <	н/з
5.	Гиря,рывок –юноши(всуммединогихрук16кг)	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз <	н/з

## 5 семестробучения.Формаконтроля–«Зачет»

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

1. Бег3000м– юноши
2. Бег2000м– девушки
3. Бег1000м– юноши
4. Бег500м– девушки
5. Бег100м– юноши
6. Бег100 м-девушки
7. Прыжоквдлину с места -юноши
8. Прыжоквдлину с места - девушки
9. Подтягивание–юноши
- 10.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа– юноши
- 11.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа -девушки
- 12.Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине –девушки
- 13.Гиря,толчок-юноши(две гири,16кг)
- 14.Гиря,рывок–юноши(всуммадвухрук16кг)

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

№п/п	Нормативы подисциплинам	время, кол.раз	оценка
1.	Бег3000м-юноши	13,00 мин	зачтено
		14,00 мин	зачтено
		14,50 мин	зачтено
		14,50 мин >	н/з
2.	Бег2000м-девушки	10,30 мин	зачтено
		11,00 мин	зачтено
		11,30 мин	зачтено
		11,30 мин >	н/з
3.	Бег1000м– юноши	3,30 мин	зачтено
		3,40 мин	зачтено
		3,50 мин	зачтено
		3,50мин>	н/з
4.	Бег500м-девушки	1,45 мин	зачтено
		1,50 мин	зачтено
		2,05 мин	зачтено
		2,05мин>	н/з
5.	Бег100м-юноши	13,5 сек	зачтено
		14,0сек	зачтено
		14,5сек	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.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине – 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(всуммевдвурук16кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30раз<	н/з

## 6 семестробучения.Формаконтроля–«Зачет»

Заданиядляпроведениязачетазабсеместр по  
дисциплине «Физическая культура»

1. Бег3000м–юноши
2. Бег2000м–девушки
3. Бег1000м–юноши
4. Бег500м– девушки
5. Бег100м– 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(двегири,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(двегири,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. Бег2000м– девушки
3. Бег1000м– юноши
4. Бег500м– девушки
5. Бег100м– юноши
6. Бег100 м-девушки
7. Прыжоквдлину с места -юноши
8. Прыжоквдлину с места - девушки
9. Подтягивание–юноши
- 10.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа–юноши
- 11.Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа -девушки
- 12.Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине –девушки
- 13.Гиря,толчок-юноши(двегири,16кг)
- 14.Гиря,рывок–юноши(всуммадвухрук16кг)

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

№п/п	Нормативыподисциплинам	время,кол. раз	оценка
1.	Бег3000м-юноши	13,00 мин	зачтено
		14,00 мин	зачтено
		14,50 мин	зачтено
		14,50мин>	н/з
2.	Бег2000м-девушки	10,50 мин	зачтено
		11, 20мин	зачтено
		11,50 мин	зачтено
		11.50мин>	н/з
3.	Бег1000м– юноши	3,30 мин	зачтено
		3,40 мин	зачтено
		3,50 мин	зачтено
		3,50мин>	н/з
4.	Бег500м-девушки	1,45 мин	зачтено
		1,55 мин	зачтено
		2,05 мин	зачтено
		2,05мин>	н/з
5.	Бег100м-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.	Прыжоквдлину с места-юноши	2,30 м	зачтено
		2,25 м	зачтено
		2,20 м	зачтено

		2,20 м<	н/з
8.	Прыжоквдлину сместа- 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
		8раз<	н/з
10.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа-юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35раз<	н/з
11.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа- девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15раз<	н/з
12.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанас спине – девушки	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30раз<	н/з
13.	Гиря,толчок -юноши(двегири,16кг)	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20раз<	н/з
14.	Гиря,рывок –юноши(всуммадвухрук16кг)	60 раз	зачтено
		50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		40раз<	н/з

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

1. Бег3000м–юноши
2. Бег2000м–девушки
3. Бег1000м–юноши
4. Бег500м–девушки
5. Бег100м–юноши
6. Бег100м–девушки
7. Прыжоквдлину сместа –юноши
8. Прыжоквдлину сместа –девушки
9. Подтягивание–юноши
10. Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа–юноши
11. Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа–девушки
12. Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанас спине – девушки

13.Гиря,толчок-юноши(двегири,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	13 раз	5
		10 раз	4
		8 раз	3
		8раз<	2
2.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа - юноши	50 раз	5
		45 раз	4
		35 раз	3
		35раз<	2
3.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа - девушки	25 раз	5
		20 раз	4
		15 раз	3
		15раз<	2
4.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанас спине – девушки	50 раз	5
		40 раз	4
		30 раз	3
		30раз<	2
5.	Гиря,толчок -юноши(двегири,16кг)	30 раз	5
		25 раз	4
		20 раз	3
		20раз<	2
6.	Гиря,рывок –юноши(всуммедвухрук16кг)	60 раз	5
		50 раз	4
		40 раз	3
		40раз<	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 реабилитации.