

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Институт среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПЦК ОГД



С.В. Еремеева

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**ООД.09 Физическая культура**

Наименование специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника

**Специалист по информационным ресурсам**

Базовая подготовка

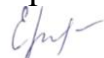
Форма обучения: очная

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 ООД.09 Физическая культура**

**09.02.07 Информационные системы и программирование,**

утвержденную

30.08.2024 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.</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

		— URL: <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 09.12.2016 № 1547).

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>	3
<b>2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<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>	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общеобразовательный цикл технического профиля ППСЗ по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.

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

- учебной нагрузки обучающегося 118 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	70
Консультации		
Форма промежуточной аттестация	зачет	дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>1 семестр</b>	<b>16</b>	
Тема 1.1. Бег	Практические занятия	10	
	1 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт.		1
	2 Бег на короткие дистанции		
	Лекция	2	
Тема 1.2. Техника бега	Практические занятия	6	
	1 Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции		1
	2 Бег на длинные дистанции		
	3 Бег на средние дистанции		
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>1 семестр</b>	<b>16</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы баскетбола	Практические занятия	4	
	1 Правила игры. Ведения мяча. Приём передачи мяча. Учебная игра		1
Тема 2.2. Тактика игры в баскетбол	Практические занятия	10	
	1 Тактика игры. Штрафные броски. Броски со средней и дальней дистанции.		2
	2 Совершенствование техники игры. Ведение, приём-передача мяча		2
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>1 семестр</b>	<b>18</b>	
Тема 3.1.Тренажерные снаряды	Практические занятия	18	
	1 Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Упражнения с гантелями		2
	2 Упражнения на спортивном комплексе. Упражнения с гирей – 16 кг		2
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	<b>1 семестр</b>	<b>18</b>	
Тема 4.1. Правила настольного тенниса	Практические занятия	6	
	1 Правила игры. Техника владения ракеткой. Техника удара-толчок		2
Тема 4.2. Технические приемы настольного тенниса	Практические занятия	16	
	1 Техника удара -накат		2
	2 Техника подачи мяча		2

	3	Тактика игры		2
<b>Раздел 5. Волейбол</b>	<b>2 семестр</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1. Правила игры	Практические занятия		8	
	1	Правила игры. Передача мяча. Верхняя – нижняя передача мяча. Подача и приём мяча		2
Тема 5.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия		8	
	1	Подача и приём мяча. Тактика игры		2
	2	Совершенствование техники игры		2
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	<b>2 семестр</b>		<b>8</b>	
Тема 6.1. Спортивные снаряды	Практические занятия		8	
	1	Строевые упражнения. Прыжки через козла, коня, со скакалкой. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости		2
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>	<b>2 семестр</b>		<b>8</b>	
Тема 7.1. Двухсторонняя игра в настольный теннис	Практические занятия		8	
	1	Правила игры. Техника подачи мяча		2
	2	Техника удара -накат справа, накат слева		
	3	Тактика игры		
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>	<b>2 семестр</b>		<b>20</b>	
Тема 8.1. Бег. Техника и тактика бега	Практические занятия		8	
	1	Эстафетный бег		2
	2	Техника и тактика бега на короткие дистанции		
	3	Техника и тактика бега на средние дистанции		
	4	Техника и тактика бега на длинные дистанции		
Тема 8.2. Прыжки	Практические занятия		8	
	1	Развитие общей выносливости.		2
	2	Прыжки в длину с места		2
	3	Общеразвивающие упражнения		
Консультации			4	
<b>Всего:</b>			<b>118</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.

Оборудование спортивного зала:

комплект волейбольной сетки; конь гимнастический; скамейки; козел гимнастический; перекладины гимнастические; шведские стенки; мат гимнастический; мостики гимнастические; канат; баскетбольные щиты; футбольные ворота; рабочий стол; стул.

Оборудование тренажерного зала:

комплект стоек для штанги; велотренажер; беговая дорожка; штанги для тяжелой атлетики; гантели; гири; комплекс гимнастический; перекладины гимнастические; скамейки; тренажеры; рабочий стол; стул.

Оборудование малого спортивного зала:

теннисные столы; скамейки; шведские стенки; перекладины гимнастические; рабочий стол; стул.

#### **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
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	тестирование;
выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся 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 обучающимся 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 обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения обучающимся функций судьи; оценка самостоятельного проведения обучающимся 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; ведение календаря самонаблюдения; оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<i>Форма промежуточной аттестация</i>	<i>Форма промежуточной аттестации, установленная учебным планом в конце 1 семестра – зачет, в конце 2 семестра – дифференцированный зачет.</i>

## 5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

#### Задания для подготовки к зачету 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 толчком двумя ногами - юноши
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Поднимание 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	14.30 мин	зачтено
		15.00 мин	зачтено
		15.30 мин	зачтено
		15.30>	н/з
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	зачтено
		11.30 мин	зачтено
		12.00мин	зачтено
		12.00 мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	зачтено
		4.00 мин	зачтено
		4.10 мин	зачтено
		4.10 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	зачтено
		2.05 мин	зачтено
		2.15 мин	зачтено
		2.15 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	зачтено



		14.7 сек	зачтено
		15.2 сек	зачтено
		15.2 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16.5 сек	зачтено
		16.7 сек	зачтено
		17.0сек	зачтено
		17.0 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши	2.10м	зачтено
		1.95м	зачтено
		1.80м	зачтено
		1.80м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки	1.60м	зачтено
		1.50м	зачтено
		1.40 м	зачтено
		1.40м <	н/з
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		6 раз	зачтено
		браз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20<	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5раз <	н/з
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15раз <	н/з
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5раз <	н/з
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз <	н/з

## 2 семестр обучения.

### Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

Задания для проведения дифференцированного зачета за 2 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 толчком двумя ногами - юноши
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Поднимание 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	14.30 мин	отл.
		15.00мин	хор.
		15.30 мин	удов.
		15.30мин >	не удов.
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	отл.
		11.30 мин	хор.
		12.00мин	удов.
		12.00 мин >	не удов.
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	отл.
		4.00 мин	хор.
		4.10 мин	удов.
		4.10 мин >	не удов.
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	отл.
		2.05 мин	хор.
		2.15 мин	удов.
		2.15 мин >	не удов.
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	отл.
		14.7 сек	хор.

		15.2 сек	удов.
		15.2 сек >	не удов.
6	Бег 100 м - девушки	16.5 сек	отл.
		16.7 сек	хор.
		17.0сек	удов.
		17.0 сек >	не удов.
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши	2.10м	отл.
		1.95м	хор.
		1.80м	удов.
		1.80м<	не удов.
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки	1.60м	отл.
		1.50м	хор.
		1.40 м	удов.
		1.40м<	не удов.
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	отл.
		8 раз	хор.
		6 раз	удов.
		6 раз<	не удов.
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	40 раз	отл.
		30 раз	хор.
		20 раз	удов.
		20раз <	не удов.
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	отл.
		10 раз	хор.
		5 раз	удов.
		5раз <	не удов.
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	отл.
		20 раз	хор.
		15 раз	удов.
		15раз <	не удов.
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	отл.
		10 раз	хор.
		5 раз	удов.
		5раз <	не удов.
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	отл.
		20 раз	хор.
		10раз	удов.
		10раз <	не удов.

## **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.