

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 Общих
гуманитарных дисциплин



С.В. Еремеева

«27» февраля 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СОО.01.08 Физическая культура

Наименование специальности

09.02.07«Информационные системы и программирование»

Квалификация выпускника

Специалист по информационным ресурсам

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2025

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 09.12.2016 № 1547.

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	3
2.СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.КОНТРОЛЬИОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.ФОНДЫОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	13
6.АДАПТАЦИЯРАБОЧЕЙПРОГРАММЫДЛЯЛИЦС ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее-ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 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 или 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 72 часа, в том числе:
- Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часа;
- самостоятельная работа 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
Максимальная учебная нагрузка(всего)	72	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	64	
В том числе:		
лекции	2	
Практические занятия	62	
Самостоятельная работа	8	
Форма промежуточной аттестация	зачёт с оценкой	

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <ul style="list-style-type: none"> а) базовые логические действия: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, 	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 02.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными 	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	<p>коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>высокой работоспособности;</p> <p>. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК06 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	<p>Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) и его составляющие.</p> <p>Влияние профессиональной деятельности на организм человека.</p>	<p>Подбирать и выполнять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (например, упражнения для глаз, для спины, для снятия</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
уровня физической подготовленности	Методы и формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	усталости). Составлять и реализовывать индивидуальную программу физического самосовершенствования. Контролировать свое состояние во время физических нагрузок (измерять пульс, давление, оценивать самочувствие). Использовать полученные спортивные навыки (плавание, лыжи, игровые виды спорта) для активного отдыха и досуга.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов,	. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); . Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

2.2. Тематический план содержания 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
Раздел 1. Легкая атлетика	1 семестр		10	
Тема 1.1. Бег	Практические занятия		4	
	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		4	
	1	Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции		1
	2	Бег на длинные дистанции		
	3	Бег на средние дистанции		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	1 семестр		8	
Тема 2.1. Правила и приемы баскетбола	Практические занятия		4	
	1	Правила игры. Ведение мяча. Прием передачи мяча. Учебная игра		1
Тема 2.2. Тактика и игра в баскетбол	Практические занятия		4	
	1	Тактика игры. Штрафные броски. Броски со средней и дальней дистанции.		2
	2	Совершенствование техники игры. Ведение, прием - передача мяча		2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	1 семестр		2	
Тема 3.1. Тренажерные снаряды	Практические занятия		2	
	1	Развитие силы. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями		2
	2	Упражнения на спортивном комплексе. Упражнения с гирей – 16 кг		2
Раздел 4. Настольный теннис	1 семестр		4	
Тема 4.1. Правила настольного тенниса	Практические занятия		2	
	1	Правила игры. Техника владения ракеткой. Техника удара - толчок		2
Тема 4.2. Технические приемы настольного тенниса	Практические занятия		2	
	1	Техника удара - накат		2
	2	Техника подачи мяча		2

	3	Тактикаигры		2
Раздел5.Волейбол	2семестр		14	
Тема5.1. Правилаигры	Практическиезанятия		8	
	1	Правилаигры.Передачамяча. Верхняя–нижняяпередачамяча.Подачаиприём мяча		2
Тема5.2.Тактикаигрыв волейбол	Практическиезанятия		6	
	1	Подачаиприёммяча.Тактикаигры		2
	2	Совершенствованиетехникиигры		2
Раздел6.Гимнастика	2семестр		6	
Тема6.1.Спортивные снаряды	Практическиезанятия		6	
	1	Строевыеупражнения.Прыжкичерезкозла,коня,соскакалкой.Лазаниепо канату.Упражнениянаразвитиегибкости		2
Раздел7.Настольный теннис	2семестр		8	
Тема 7.1. Двухсторонняя игравнастольныйтеннис	Практическиезанятия		8	
	1	Правилаигры.Техникаподачимяча		2
	2	Техника удара-накатсправа,накатслева		
	3	Тактикаигры		
Раздел8.Легкая атлетика	2семестр		10	
Тема8.1.Бег.Техникаи тактика бега	Практическиезанятия		6	
	1	Эстафетныйбег		2
	2	Техникаитактикабеганакороткиедистанции		
	3	Техникаитактикабеганасредниедистанции		
	4	Техникаи тактикабеганадлинныедистанции		
Тема 8.2.Прыжки	Практическиезанятия		4	
	1	Развитиеобщей выносливости.		2
	2	Прыжкивдлинуиусместа		2
	3	Общеразвивающиеупражнения		
Всего:			72	

3.

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 малогоспортивного 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
Умения	
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 5 км. 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;
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; ведение календаря самонаблюдения; Оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<i>Форма промежуточной аттестации</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 руки из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание руки 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
		12.00 мин	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

		14.7сек	зачтено
		15.2сек	зачтено
		15.2сек>	н/з
6	Бег 100м -девушки	16.5сек	зачтено
		16.7сек	зачтено
		17.0сек	зачтено
		17.0сек>	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
		1.40м	зачтено
		1.40м<	н/з
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине -юноши	10раз	зачтено
		8раз	зачтено
		6раз	зачтено
		6раз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа - юноши	40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20<	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа-девушки	15раз	зачтено
		10раз	зачтено
		5раз	зачтено
		5раз <	н/з
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз <	н/з
13.	Гиря (толчок)-юноши (две гири, 16 кг)	15раз	зачтено
		10раз	зачтено
		5раз	зачтено
		5раз <	н/з
14.	Гиря (рывок) – юноши (сумма двух рук 16 кг)	30раз	зачтено
		20раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз <	н/з

2семестробучения.

Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

Задания для проведения дифференцированного зачета за 2 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. Бег 100м – 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 руки в упоре лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание руки в упоре лежа – девушки
12. Поднимание 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 3000м – юноши	14.30 мин	отл.
		15.00 мин	хор.
		15.30 мин	удов.
		15.30 мин >	неудов.
2.	Бег 2000м – девушки	11.00 мин	отл.
		11.30 мин	хор.
		12.00 мин	удов.
		12.00 мин >	неудов.
3.	Бег 1000м – юноши	3.50 мин	отл.
		4.00 мин	хор.
		4.10 мин	удов.
		4.10 мин >	неудов.
4.	Бег 500м – девушки	1.55 мин	отл.
		2.05 мин	хор.
		2.15 мин	удов.
		2.15 мин >	неудов.
5.	Бег 100м – юноши	14.5 сек	отл.
		14.7 сек	хор.

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

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.