

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

СГ.04 Физическая культура

Наименование специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Квалификация выпускника

Техник-технолог

УМПО-УАПО

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 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	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	14
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)	23

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 15.02.16 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

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

Код ОК, ПК	Умения	Знания
OK 04 OK 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов в	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Трудоемкость	178						
По плану	178						
Лекции							
Практические занятия	178	20	38	26	32	30	32
Самостоятельная работа обучающегося							
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	Зачет, диф. зачет						

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		30	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6 6	OK 04 OK 08
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	6	

Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	6	OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	OK 04
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000		

	м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		OK 08
Раздел 3. Волейбол		48	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4 4	OK 04 OK 08
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6 6	OK 04 OK 08
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6 6	OK 04 OK 08
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	8	

Верхняя прямая подача. ОФП			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
Тема 2.6. Основы методики судейства	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	Содержание учебного материала	1	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	

	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Раздел 3. Баскетбол		46	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала	10	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		

ОФП			
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	6	
Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		OK 04 OK 08
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	6	
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	10	
Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо;	6	OK 04 OK 08

	штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 4. Гимнастика		42	
Строевые приемы	Содержание учебного материала	8	OK 04
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		OK 08
Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	6	OK 04
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		OK 08
Упражнения на брусьях. Гиревой спорт (юноши)	Содержание учебного материала	12	OK 04
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сосокки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гилями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-	
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гилями		OK 08

Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	16	
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на брусьях.	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 5. Настольный теннис		14	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	14	OK 04

Настольный теннис	В том числе практических занятий	14	OK 08
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Всего:		178	

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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	оценка техники выполнения двигательных действий бега на

<p>самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</p>	<p>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 5км. 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;</p>
<p>Знания</p>	
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>практические занятия по работе с информацией;</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>домашние задания проблемного характера;</p>
	<p>введение календаря самонаблюдения;</p>
	<p>оценка подготовленных студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры,</p>

	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 3семестр
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 разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
- 11.Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки
- 12.Сгибание 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	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
		11.50мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3,40мин	зачтено
		3,50 мин	зачтено
		4,00 мин	зачтено
		4,00 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1,50мин	зачтено
		2,0мин	зачтено
		2,10 мин	зачтено
		2,10 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	14,2 сек	зачтено
		14,5 сек	зачтено
		15,0 сек	зачтено
		15,0 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16,2 сек	зачтено
		16,5 сек	зачтено
		17,0 сек	зачтено
		17,0 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2,25 м	зачтено
		2,20 м	зачтено
		2,15 м	зачтено
		2,15м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1,80 м	зачтено
		1,65 м	зачтено
		1,55 м	зачтено

		1,55 м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7 раз <	н/з
10.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
11.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - 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
		20 раз <	н/з
13.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10 раз <	н/з
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	40 раз	зачтено

		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з

4 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 4семестр

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 разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
- 11.Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
- 12.Сгибание 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.	Подтягивание - юноши	11 раз	зачтено

		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7 раз <	н/з
2	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
2.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз <	н/з
3.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
4.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10 раз <	н/з
5.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено

		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з

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 разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки
12. Сгибание 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	10,30 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

		14,0сек	зачтено
		14,5сек	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	2,25м	зачтено
		2,20 м	зачтено
		2,15 м	зачтено
		2,15м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1,80 м	зачтено
		1,65 м	зачтено
		1,55 м	зачтено
		1,55м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
10.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з

11.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
12.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
13.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з

6 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 6 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 разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание 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.	Подтягивание - юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
2.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
3.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з

4.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
5.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
6.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з

7 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 7 семестр

по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки
12. Сгибание 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, 20мин	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 разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено

		35 раз <	н/з
11.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
12.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з
13.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	зачтено
		50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		40 раз <	н/з

8 семестр обучения. Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

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 разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание 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.	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 (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	5
		50 раз	4
		40 раз	3
		40 раз <	2

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.

