

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

Базовая подготовка

Форма обучения: заочная

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 15.02.16 Технология машиностроения. 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.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	13
АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.16 Технология машиностроения

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к базовым дисциплинам 15.02.016 Технология машиностроения.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 4. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности. ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 8. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 142 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов							
		3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем	9 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178	26	26	26	26	26	24	24
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	4	4	6	6	6	6	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	142	22	22	20	20	20	18	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>Зачет, диф. зачет</i>							

2.1. Тематический план содержания учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	3 семестр (1 курс)	2	
Тема 1.1. Бег	Лекция: Физическая культура в жизни человека, история и ее практическое значение.	2	
	Практические занятия		
	1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		1
	2 Прыжковые упражнения, спортивные игры		
Раздел 2. Волейбол	4 семестр (1 курс)	2	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия	2	
	1 Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		1
	2 Блокирование. Учебная игра.		
Раздел 3. Настольный теннис	5 семестр (2 курс)	4	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия	2	
	1 Правила игры. Техника владения ракеткой.		2
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия	2	2
	1 Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		
	Самостоятельная работа Массаж и самомассаж	30	

	Тренировка на развитие ловкости, быстроты.			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	5 семестр (2 курс)		2	
Тема 4.1. Силовая подготовка.	Практические занятия		2	
	1	Упражнения на тренажёрах		2
	2	Упражнения на перекладине		
	3	Упражнения с гирей-рывок		2
	4	Упражнения с гирей-толчок		2
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол	6 семестр (2 курс)		4	
Тема 5.1. Правила баскетбола	Практические занятия		2	
	1	Правила ведения мяча. Ведение с передачи мяча. Ведение - два шага - бросок.		2
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		2	
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите		2
	2	Штрафные броски. Учебная игра		2
Раздел 1. Лёгкая атлетика	6 семестр (2 курс)		4	
Тема 6.1. Бег	Практические занятия		2	
	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		2	
	1	Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции		2
	Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль самоконтроль Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости		32	
Раздел 2. Волейбол	7 семестр (3 курс)		4	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия		2	
	1	Правила игры. Верхняя - нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		2
	2	Блокирование. Учебная игра.		2
Тема 2.1. Тактика игры в волейбол	Практические занятия		2	
	1	Тактика игры в защите		2

	2	Тактикаигрывнападении			
	3	Совершенствованиeverхней инижнейпередачи мяча.Совершенствование техникиигры			
Раздел4.Настольный теннис	7семестр(3курс)			2	
Тема4.1.Правила игры	Практическиезанятия			2	
	1	Правилаигры.Техникавладенияракеткой.			
Раздел5.Спортивные игры.Баскетбол	8семестр(3курс)			2	
Тема5.1Правила баскетбола	Практическиезанятия			2	
	1	Правилприведениимяча.Ведениеспередачеймяча.Ведение-двашага-бросок			
Раздел1.Атлетическая гимнастика	8семестр(3курс)			2	
Тема1.1.Силовая подготовка	Практическиезанятия			2	
	1	Упражнения натренажёрах			
	2	Упражнения наперекладине			
	3	Упражнения сгирей-рывок			
	4	Упражнения сгирей-толчок			
	Самостоятельнаяработа Тренировочныезанятиянаразвитиесилы.			40	
Раздел2.Спортивные игры. Волейбол	8семестр(3курс)			2	
Тема2.1.Правилаи приемы волейбола	Практическиезанятия			2	
	1	Правилаигры.Верхняя-нижняяпередача.Подачамяча.Учебная игра.			
	2	Блокирование. Учебная игра.			
Раздел3.Настольный теннис	9семестр(4курс)			2	
Тема3.1.Правилаигры	Практическиезанятия			2	
	1	Правилаигры.Техникавладенияракеткой.			
Раздел1.Лёгкая атлетика	9семестр(4курс)			2	
Тема1.1.Техникаи тактика бега	Практическиезанятия			2	
	1	Бегнадлинныедистанции.Бегнасредниеи дистанции.Бегнакороткиеи дистанции			

	Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости	40	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	9 семестр (4 курс)	2	
Тема 2. 1 Правила баскетбола	Практические занятия	2	2
	1 Правила приведения мяча. Ведение с передачи мяча. Ведение – два шага – бросок		
	Практические занятия		
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

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.—209с.—(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. СпортивнаяРоссия.Открытаяплатформа[Электронныйресурс].–
Режим доступа: <https://www.infosport.ru/>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-8114-6670-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>(дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Спортивная Россия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> (дата обращения 03.09.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	тестирование в контрольных точках;
выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики; оценки техники пробежки дистанции до 5 км. без учета времени; оценки техники базовых элементов техники спортивных игр; оценки технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценки выполнения студентом функций судьи; оценки самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами;
Знания	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия по работе с информацией;
основы здорового образа жизни	домашние задания проблемного характера; введение календаря самонаблюдения; Оценка подготовленных студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<i>Итоговый контроль</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

3 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

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

1. Бег 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 – юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание и разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание и разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (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	14,00 мин	зачтено
		14,30 мин	зачтено
		15,00 мин	зачтено
		15,00 мин >	н/з
2.	Бег 2000м – девушки	10,50 мин	зачтено
		11,20 мин	зачтено
		11,50 мин	зачтено
		11,50 мин >	н/з
3.	Бег 1000м – юноши	3,40 мин	зачтено
		3,50 мин	зачтено
		4,00 мин	зачтено
		4,00 мин >	н/з
4.	Бег 500м – девушки	1,50 мин	зачтено
		2,0 мин	зачтено
		2,10 мин	зачтено
		2,10 мин >	н/з
5.	Бег 100м – юноши	14,2 сек	зачтено
		14,5 сек	зачтено
		15,0 сек	зачтено
		15,0 сек >	н/з

6	Бег100м-девушки	16,2сек	зачтено
		16,5сек	зачтено
		17,0сек	зачтено
		17,0сек>	н/з
7.	Прыжоквдлинус места-юноши	2,25м	зачтено
		2,20м	зачтено
		2,15м	зачтено
		2,15м<	н/з
8.	Прыжоквдлинус места-девушки	1,80м	зачтено
		1,65м	зачтено
		1,55м	зачтено
		1,55м <	н/з
9.	Подтягивание-юноши	11раз	зачтено
		9раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7раз<	н/з
10.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа-юноши	45раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
11.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа-девушки	20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз <	н/з
12.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежа на спине–девушки	30раз	зачтено
		25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз<	н/з
13.	Гиря,толчок-юноши(двегيري,16кг)	20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз<	н/з
14.	Гиря,рывок–юноши (в суммедвухрук16 кг)	40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз<	н/з

4 семестробучения.Формаконтроля–«Зачет»

Заданиядляпроведениязачетаза4семестр по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег3000м –юноши
2. Бег2000м –девушки
3. Бег1000м –юноши

4. Бег 500м –девушки
5. Бег 100м –юноши
6. Бег 100м –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 упор лежа –юноши
11. Сгибание, разгибание рук в упоре из упор 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
		7 раз	зачтено
		7 раз <	н/з
2	Сгибание, разгибание рук в упоре из упор лежа –юноши	45 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре из упор лежа –девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10 раз <	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 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 – юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание и разгибание рук в упоре из упор лежа – юноши
11. Сгибание и разгибание рук в упоре из упор лежа – девушки
12. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (всумма двух рук 16 кг)

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

№ п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000м – юноши	13,00 мин	зачтено
		14,00 мин	зачтено
		14,50 мин	зачтено
		14,50 мин >	н/з
2.	Бег 2000м – девушки	10,30 мин	зачтено
		11,00 мин	зачтено
		11,30 мин	зачтено
		11,30 мин >	н/з
3.	Бег 1000м – юноши	3,30 мин	зачтено
		3,40 мин	зачтено
		3,50 мин	зачтено
		3,50 мин >	н/з
4.	Бег 500м – девушки	1,45 мин	зачтено
		1,50 мин	зачтено
		2,05 мин	зачтено
		2,05 мин >	н/з
5.	Бег 100м – юноши	13,5 сек	зачтено
		14,0 сек	зачтено
		14,5 сек	зачтено

		14,5сек>	н/з
6	Бег100м-девушки	16,0сек	зачтено
		16,3сек	зачтено
		16,7сек	зачтено
		16,7сек>	н/з
7.	Прыжоквдлину места-юноши	2,25м	зачтено
		2,20м	зачтено
		2,15м	зачтено
		2,15м<	н/з
8.	Прыжоквдлину места-девушки	1,80м	зачтено
		1,65м	зачтено
		1,55м	зачтено
		1,55м<	н/з
9.	Подтягивание-юноши	12раз	зачтено
		10раз	зачтено
		8раз	зачтено
		8раз<	н/з
10.	Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа-юноши	50раз	зачтено
		45раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз<	н/з
11.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа-девушки	25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз<	н/з
12.	Сгибаниеразгибаниеуловищаизположениялежа на спине–девушки	40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз<	н/з
13.	Гиря, толчок-юноши(две гири, 16кг)	25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз<	н/з
14.	Гиря, рывок–юноши (в суммедвухрук 16 кг)	50раз	зачтено
		40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		30раз<	н/з

6 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

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

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

6. Бег 100м –девушки
7. Прыжок в длину с места –юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание –юноши
10. Сгибание вразгибание рук в упоре из упор лежа –юноши
11. Сгибание вразгибание рук в упоре из упор лежа –девушки
12. Сгибание вразгибание туловища из положения лежа на спине –девушки
13. Гиря, толчок –юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок –юноши (в сумме двух рук 16 кг)

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

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание –юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
2.	Сгибание вразгибание рук в упоре из упор лежа –юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
3.	Сгибание вразгибание рук в упоре из упор лежа –девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
4.	Сгибание вразгибание 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 – «Дифференцированный зачет»

Задания для проведения зачета за 7 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- юноши
8. Прыжок в длину с места-девушки
9. Подтягивание –юноши
10. Сгибание и разгибание рук в упоре из упор лежа –юноши
11. Сгибание и разгибание рук в упоре из упор лежа-девушки
12. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине –девушки
13. Гиря, толчок-юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок –юноши (в сумме двух рук 16 кг)

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

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000м -юноши	13,00мин	зачтено
		14,00мин	зачтено
		14,50мин	зачтено
		14,50мин>	н/з
2.	Бег 2000м -девушки	10,50мин	зачтено
		11,20мин	зачтено
		11,50мин	зачтено
		11,50мин>	н/з
3.	Бег 1000м –юноши	3,30мин	зачтено
		3,40мин	зачтено
		3,50мин	зачтено
		3,50мин>	н/з
4.	Бег 500м -девушки	1,45мин	зачтено
		1,55мин	зачтено
		2,05мин	зачтено
		2,05мин>	н/з
5.	Бег 100м -юноши	13,5сек	зачтено
		14,0сек	зачтено
		14,5сек	зачтено
		14,5сек>	н/з
6	Бег 100м -девушки	16,0сек	зачтено
		16,3сек	зачтено
		16,7сек	зачтено
		16,7сек>	н/з
7.	Прыжок в длину с места-юноши	2,30м	зачтено
		2,25м	зачтено
		2,20м	зачтено

		2,20м<	н/з
8.	Прыжок в длину с места – девушки	1,80м	зачтено
		1,65м	зачтено
		1,55м	зачтено
		1,55м<	н/з
9.	Подтягивание – юноши	13раз	зачтено
		10раз	зачтено
		8раз	зачтено
		8раз<	н/з
10.	Сгибание вразгибание рук в упоре из упора лежа – юноши	50раз	зачтено
		45раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз<	н/з
11.	Сгибание вразгибание рук в упоре из упора лежа – девушки	25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз<	н/з
12.	Сгибание вразгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	50раз	зачтено
		40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		30раз<	н/з
13.	Гиря, толчок – юноши (две гири, 16 кг)	30раз	зачтено
		25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз<	н/з
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60раз	зачтено
		50раз	зачтено
		40раз	зачтено
		40раз<	н/з

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

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м – девушки
7. Прыжок в длину с места – юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание вразгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание вразгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание вразгибание туловища из положения лежа на спине – девушки

13. Гиря, толчок-юноши (две гири, 16 кг)

14. Гиря, рывок-юноши (в сумме двух рук 16 кг)

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

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание-юноши	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.