

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное 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.04Физическая 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 ИСОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>							
		<i>3 сем</i>	<i>4 сем</i>	<i>5 сем</i>	<i>6 сем</i>	<i>7 сем</i>	<i>8 сем</i>	<i>9 сем</i>
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 item	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 практическое значение. Практические занятия 1 Техника безопасности при занятиях ходьбой и бегом 2 Прыжковые упражнения, спортивные игры	2	1
Раздел 2. Волейбол	4 семестр (1 курс)	2	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия 1 Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра. 2 Блокирование. Учебная игра.	2	1
Раздел 3. Настольный теннис	5 семестр (2 курс)	4	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия 1 Правила игры. Техника владения ракеткой.	2	2
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия 1 Техника удара на сетку, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры. Самостоятельная работа Массаж и самомассаж	2 30	2

	Тренировка на развитие ловкости, быстроты.		
Раздел4.Атлетическая гимнастика	5семестр(2курс)	2	
Тема4.1.Силовая подготовка.	Практические занятия	2	
	1 Упражнения на тренажёрах	2	2
	2 Упражнения на перекладине		2
	3 Упражнения с гирей-рывок		2
	4 Упражнения с гирей-толчок		2
Раздел5.Спортивные игры.Баскетбол	6семестр(2курс)	4	
Тема5.1.Правила баскетбола	Практические занятия	2	
	1 Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение-два шага-бросок.		2
Тема5.2.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
Раздел1.Лёгкая атлетика	6семестр(2курс)	4	
Тема6.1.Бег	Практические занятия	2	
	1 Развитие общей выносливости. Бег -2 км		2
	2 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места		2
Тема6.2.Техника тактика бега	Практические занятия	2	
	1 Бег на длины и единые дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции		2
	Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль самоконтроль Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости	32	
Раздел2.Волейбол	7семестр(3курс)	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
Тема2.1.Тактика игры в волейбол	Практические занятия	2	
	1 Тактика игры в защите		2

	2	Тактикаигрвнападении		
	3	Совершенствованиеверхней инижнейпередачи мяча.Совершенствование техникиигры		
Раздел4.Настольный теннис	7семестр(3курс)		2	
Тема4.1.Правила игры	Практическиезанятия		2	
	1 Правилаигры.Техникавладенияракеткой.			2
Раздел5.Спортивные игры.Баскетбол	8семестр(3курс)		2	
Тема5.1Правила баскетбола	Практическиезанятия		2	
	1 Правилприведениимяча.Ведениеспередачеймяча.Ведение-двашага-бросок			2
Раздел1.Атлетическая гимнастика	8семестр(3курс)		2	
Тема1.1.Силовая подготовка	Практическиезанятия			
	1 Упражнения натренажёрах			
	2 Упражнения наперекладине			
	3 Упражнения сгирай-рывок			
	4 Упражнения сгирай-толчок			
	Самостоятельнаяработка Тренировочные занятиянаразвитиеисилы.		40	
Раздел2.Спортивные игры. Волейбол	8семестр(3курс)		2	
Тема2.1.Правилаи приемы волейбола	Практическиезанятия		2	
	1 Правилаигры.Верхняя-нижняяпередача.Подачамяча.Учебная игра.			2
	2 Блокирование.Учебная игра.			
Раздел3.Настольный теннис	9семестр(4курс)		2	
Тема3.1.Правилаигры	Практическиезанятия		2	
	1 Правилаигры.Техникавладенияракеткой.			2
Раздел1.Лёгкая атлетика	9семестр(4курс)		2	
Тема1.1.Техникатактика бега	Практическиезанятия		2	
	1 Бегнадлинныедистанции.Бегнасредниедистанции.Бегнакороткиедистанции			2

	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 и приведение мяча. Ведение и передача мяча. Ведение - двашага - бросок		
Практические занятия			
		Всего:	178

3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал, зал общефизической подготовки.

Оборудование спортивных залов:

волейбольная, баскетбольная площадки; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

мячи, перекладины, шведская стенка, маты, гири, гантели и тренажеры снаряды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.—122с.—ISBN978-5-4486-0374-7,978-5-4488-0195-2.—Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>(дата обращения: 06.04.2022).—Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер.—Санкт-Петербург:Лань,2022. — 56с.—ISBN978-5-507-44156-3.— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднегопрофессионального образования/А.Б.Муллер,Н.С.Дядичкина,Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование).—ISBN978-5-534-02612-2.—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.—(Профессиональноеобразование).—ISBN978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471448>

6. Туревский, И. М.Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд.,перераб.идоп. —Москва :Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. Ягодин, В. В.Физическая культура: основы спортивной этики : учебноепособиедлясреднегопрофессиональногообразования/В.В.Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.2.Дополнительныеисточники

1. Ironman [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ironman.ru/>

2. Здоровье детей [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/>

3. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. — Режим доступа:<http://www.edu.ru>

4. Спорт в школе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

5. СпортивнаяРоссия.Открытаяплатформа[Электронныйресурс].–
Режим доступа: <https://www.infosport.ru/>

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-8114-6670-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>(дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Спортивная Россия [Электронный ресурс]. URL:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> (дата обращения 03.09.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы методы контроля/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; оценка техники пробежки дистанции до 5 км. без учета времени; оценка техники базовых элементов техники спортивных игр; оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентом функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами;
Знания	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальноразвитии человека	практические занятия по работе с информацией;
основы здорового образа жизни	домашние задания проблемного характера; введение календаря самонаблюдения; оценка подготовленных студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<i>Итоговый контроль</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

5. ФОНДЫОЦЕНОЧНЫХСРЕДСТВ

3 семестробучения.Формаконтроля—«Зачет»

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

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

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

№п/п	Нормативыподисциплинам	время,кол. раз	оценка
1.	Бег3000м -юноши	14,00мин	зачтено
		14,30мин	зачтено
		15,00мин	зачтено
		15,00мин>	н/з
2.	Бег2000м -девушки	10,50мин	зачтено
		11,20мин	зачтено
		11,50мин	зачтено
		11,50мин>	н/з
3.	Бег1000м–юноши	3,40мин	зачтено
		3,50мин	зачтено
		4,00мин	зачтено
		4,00мин>	н/з
4.	Бег500м -девушки	1,50мин	зачтено
		2,0мин	зачтено
		2,10мин	зачтено
		2,10мин>	н/з
5.	Бег100м -юноши	14,2сек	зачтено
		14,5сек	зачтено
		15,0сек	зачтено
		15,0сек>	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(две гири,16кг)	20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз <	н/з
14.	Гиря,рывок-юноши (в сумм двух рук 16 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. Бег500м –девушки
5. Бег100м –юноши
6. Бег100м –девушки
7. Прыжоквдлинусместа–юноши
8. Прыжоквдлинусместа– девушки
9. Подтягивание–юноши
- 10.Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа–юноши
- 11.Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа–девушки
- 12.Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине–девушки
- 13.Гиря,толчок–юноши(двегири,16кг)
- 14.Гиря,рывок–юноши(всуммедвухрук16кг)

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

№п/п	Нормативыподисциплинам	время, кол.раз	оценка
1.	Подтягивание-юноши	11раз	зачтено
		9раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7раз<	н/з
2	Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа-юноши	45раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
2.	Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа-девушки	20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз <	н/з
3.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине – девушки	30раз	зачтено
		25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз <	н/з
4.	Гиря,толчок–юноши(двегири,16кг)	20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз <	н/з
5.	Гиря,рывок–юноши (в суммедвухрук16 кг)	40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз <	н/з

5 семестробучения. Формаконтроля–«Зачет»

Задания для проведения зачета 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 разгибание рук в приседе из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в приседе из упора лежа – девушки
12. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок – юноши (двигири, 16кг)
14. Гиря, рывок – юноши (всумм медвух рук 16кг)

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

№п/п	Нормативы подисциплинам	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	10,30мин	зачтено
		11,00мин	зачтено
		11,30мин	зачтено
		11,30мин >	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
		1,50мин	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	Бег100м-девушки	16,0сек	зачтено
		16,3сек	зачтено
		16,7сек	зачтено
		16,7сек>	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	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.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине-девушки	40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз<	н/з
13.	Гиря,толчок-юноши(двегири,16кг)	25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз<	н/з
14.	Гиря,рывок-юноши (в суммедвухрук16 кг)	50раз	зачтено
		40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		30раз<	н/з

6 семестробучения.Формаконтроля –«Зачет»

Заданиядляпроведениязачетазабсеместр по
дисциплине «Физическая культура»

1. Бег3000м –юноши
2. Бег2000м –девушки
3. Бег1000м –юноши
4. Бег500м –девушки
5. Бег100м –юноши

6. Бег 100м – девушки
7. Прыжок вдлину с места – юноши
8. Прыжок вдлину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание и разгибание рук в присоединении к упору лежа – юноши
11. Сгибание и разгибание рук в присоединении к упору лежа – девушки
12. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок – юноши (двигири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (всумм медвух рук 16 кг)

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

№п/п	Нормативы под дисциплинам	время, кол.раз	оценка
1.	Подтягивание – юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
2.	Сгибание и разгибание рук в присоединении к упору лежа – юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
3.	Сгибание и разгибание рук в присоединении к упору лежа – девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
4.	Сгибание и 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 (двигири, 16 кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
6.	Гиря, рывок – юноши (всумм медвух рук 16 кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з

7 семестр обучения. Формаконтроля – «Дифференцированный зачет»

Задания для проведения зачета за 7 семестр по
дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000м – юноши

2. Бег2000м –девушки
3. Бег1000м –юноши
4. Бег500м –девушки
5. Бег100м –юноши
6. Бег100м-девушки
7. Прыжоквдлинусместа- юноши
8. Прыжоквдлинусместа-девушки
9. Подтягивание–юноши
- 10.Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа–юноши
- 11.Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа-девушки
- 12.Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанас спине–девушки
- 13.Гиря,толчок-юноши(двегири,16 кг)
- 14.Гиря,рывок–юноши(всуммадвухрук16кг)

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

№п/п	Нормативыподисциплинам	время,кол. раз	оценка
1.	Бег3000м -юноши	13,00мин	зачтено
		14,00мин	зачтено
		14,50мин	зачтено
		14,50мин>	н/з
2.	Бег2000м -девушки	10,50мин	зачтено
		11,20мин	зачтено
		11,50мин	зачтено
		11,50мин>	н/з
3.	Бег1000м–юноши	3,30мин	зачтено
		3,40мин	зачтено
		3,50мин	зачтено
		3,50мин>	н/з
4.	Бег500м -девушки	1,45мин	зачтено
		1,55мин	зачтено
		2,05мин	зачтено
		2,05мин>	н/з
5.	Бег100м -юноши	13,5сек	зачтено
		14,0сек	зачтено
		14,5сек	зачтено
		14,5сек>	н/з
6	Бег100м -девушки	16,0сек	зачтено
		16,3сек	зачтено
		16,7сек	зачтено
		16,7сек>	н/з
7.	Прыжоквдлинус места-юноши	2,30м	зачтено
		2,25м	зачтено
		2,20м	зачтено

		2,20м<	н/з
8.	Прыжоквдлинус 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.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа-юноши	50раз	зачтено
		45раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз<	н/з
11.	Сгибаниеразгибаниеруквупореизупоралежа- девушки	25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		15раз	зачтено
		15раз<	н/з
12.	Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежана спине-девушки	50раз	зачтено
		40раз	зачтено
		30раз	зачтено
		30раз<	н/з
13.	Гиря,толчок-юноши(двегири,16кг)	30раз	зачтено
		25раз	зачтено
		20раз	зачтено
		20раз<	н/з
14.	Гиря,рывок-юноши (в суммедвухрук16 кг)	60раз	зачтено
		50раз	зачтено
		40раз	зачтено
		40раз<	н/з

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

1. Бег3000м –юноши
2. Бег2000м –девушки
3. Бег1000м–юноши
4. Бег500м –девушки
5. Бег100м –юноши
6. Бег100м –девушки
7. Прыжоквдлинус места–юноши
8. Прыжоквдлинус места– девушки
9. Подтягивание–юноши
10. Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа–юноши
11. Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежа–девушки
12. Сгибаниеразгибаниетуловищаизположениялежанаспине – девушки

13. Гиря, толчок-юноши (двегири, 16 кг)

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

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

№п/п	Нормативы подисциплинам	время, кол.раз	оценка
1.	Подтягивание-юноши	13раз	5
		10раз	4
		8раз	3
		8раз<	2
2.	Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежка-юноши	50раз	5
		45раз	4
		35раз	3
		35раз<	2
3.	Сгибаниеразгибаниеруквупореиз упоралежка-девушки	25раз	5
		20раз	4
		15раз	3
		15раз<	2
4.	Сгибаниеразгибаниетуловищаиз положения лежана спине –девушки	50раз	5
		40раз	4
		30раз	3
		30раз<	2
5.	Гиря, толчок-юноши (двегири, 16 кг)	30раз	5
		25раз	4
		20раз	3
		20раз<	2
6.	Гиря, рывок-юноши (в сумм двух рук 16 кг)	60раз	5
		50раз	4
		40раз	3
		40раз<	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.