

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Отделение среднего профессионального образования
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
в г. Кумертау «Авиационный технический колледж»



Утверждаю
Директор филиала
УУНиТ в г. Кумертау
А.Р.Фахруллина
« 05 » 2023 г.

**Рабочая программа
учебной дисциплины
Физическая культура**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Кумертау – 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик: Отделение СПО филиала ФГБОУ ВО УУНиТ в г. Кумертау «Авиационный технический колледж»

Разработчик: М.В. Маликова преподаватель дисциплины Физическая культура

Эксперты:

Преподаватель
Филиал ФГБОУ ВО «УУНиТ» в г. Кумертау  И.А. Мурзагулов

Преподаватель
ГАПОУ Кумертауский горный колледж  Л.Л. Идрисова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № 4 от « 15 » 03 2019 г.

Председатель ЦК



Т.Л. Липатова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14
5. Фонд оценочных средств	15
6. Адаптация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 8 по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">–Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;–Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).-- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта–Взаимодействовать в группе и команде.-- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»	<ul style="list-style-type: none">– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– Основы здорового образа жизни;– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);– Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;– Средства профилактики профессиональных заболеваний.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к формированию общих компетенций:

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к формированию личностных результатов:

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в том числе:	
Из них практическая подготовка	152
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация (зачет 1-4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах (практических занятий)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК 03, ОК 4, ОК 06, ОК 07, ОК 08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала 1. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		46	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа	2	

	Бег на короткие дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол		34	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	4	

	вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи приема мяча после подачи	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приема после подачи		
	Самостоятельная работа Отработка техники нижней подачи и приема после подачи	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		22	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		12	ОК1, ОК2,

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа Обучение развитию общей и силовой выносливости. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения	4	
Промежуточная аттестация			
Самостоятельная работа		12	
		Всего:	164

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в спортивном зале, на стадионе и территории городской лыжно-роллерной трассы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечена следующим спортивным инвентарем:

Спортивный комплекс.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);
- ноутбук;
- музыкальный центр, переносные колонки.

Перечень используемого ПО:

1. Бесплатно-распространяемая операционная система Linux.
2. Бесплатно-распространяемый офисный пакет LibreOffice.
3. Бесплатно-распространяемый Яндекс Браузер.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева.

— Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/225350>.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей / Д. Ю. Витман, Е. Ю. Ковыршина, А. В. Купченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 88 с. — ISBN 978-5-8114-9809-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238700>.

2. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : учебно-методическое пособие / составители К. Э. Гопп [и др.]. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 28 с. — ISBN 978-59765-4719-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182770>.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/> – сайт «ФизкультУРА» создан для любителей здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание, приёмам техники баскетбола, прыжкам в длину и в высоту. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для развития физических качеств и многое другое.

2. <http://www.mosSPORT.ru> – сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

3. <http://www.физическая-культура.рф/> – сайт посвящен физическому воспитанию, физическим упражнениям, правильному питанию.

4. www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».

5. www.goup32441.narod.ru – сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

6. www.minstm.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

7. www.olympic.ru – официальный сайт Олимпийского комитета России.

8. <http://www.mosSPORT.ru> – сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

9. <http://www.физическая-культура.рф/> – сайт посвящен физическому воспитанию, физическим упражнениям, правильному питанию.

10. www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».

11. www.minstm.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

12. www.olympic.ru – официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; – Средства профилактики профессиональных заболеваний. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> –Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; –Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). – Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта –Взаимодействовать в группе и команде. - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания,</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 семестр обучения. Форма контроля – зачет

Сдача зачета производится по итогам контрольного норматива по каждому виду спорта в течение 1 семестра (Приложение 1, Приложение 2).

2 семестр обучения. Форма контроля – зачет

Сдача зачета производится по итогам контрольного норматива по каждому виду спорта в течение 2 семестра (Приложение 1, Приложение 2).

3 семестр обучения. Форма контроля – зачет

Сдача зачета производится по итогам контрольного норматива по каждому виду спорта в течение 3 семестра (Приложение 1, Приложение 2).

4 семестр обучения. Форма контроля – зачет

Сдача зачета производится по итогам контрольного норматива по каждому виду спорта в течение 4 семестра (Приложение 1, Приложение 2).

Тестовое задание к промежуточной аттестации по дисциплине
«Физическая культура»:

1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... цвет.
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

6	а	16	в
7	б	17	а
8	а	18	в
9	б	19	а
10	а	20	б

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
17 ÷ 20	5	отлично
14 ÷ 16	4	хорошо
10 ÷ 13	3	удовлетворительно
менее 10	2	неудовлетворительно

Приложение 1

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,6	14,0	14,4
	Д	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,30	3,40	3,50
	Д	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,30	13,5	14,3
	Д	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,25	2,15	2,0
	Д	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,50	4,30	4,0
	Д	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,35	1,30	1,26
	Д	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	32	28	25
	Д	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	40	35	30
	Д	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	12/12	10/10	8/8
	Д	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	10	8	6
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	7,5	8,0	8,4
	Д	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	7	6	5
	Д	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	25	27	30
	Д	20	21	21,5

Приложение 2

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов подготовительной группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,10
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,25	1,20	1,10
	Д	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	28	25	23
	Д	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20
	Д	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32
	Д	21	21,5	23

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.