

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»  
Уфимский авиационный техникум



Проректор по учебной работе

А.Н. Елизарьев

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование специальности

**11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники  
(по отраслям)**

Квалификация выпускника

**Техник**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 г. №541.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «УГАТУ» Уфимский авиационный техникум

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	13
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	23

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 348 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часа;  
самостоятельная работа обучающегося 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	64	72	56	68	36	52
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32	36	28	34	18	26
в том числе:						
лекции	2	-	-	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	36	28	34	18	26
курсовая работа(проект)(если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	32	36	28	34	18	26
в том числе:						
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)(если предусмотрено)	-	-	-	-	-	-
Домашняя работа - упражнения: Развитие общей выносливости.	10					
Развитие скоростной выносливости	10					
Развитие гибкости, ловкости.	12		12			
Развитие координации движений.		8				
Развитие силы. гибкости.		10				8
Развитие гибкости, точности.		18		8		8
Развитие выносливости, гибкости			16		8	
Развитие быстроты, ловкости				8		
Развитие силы, выносливости.				18	10	
Развитие ловкости.						10
<i>Форма промежуточной аттестация</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>диф. зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>3 семестр (2 курс)</b>	<b>36</b>	
Тема 1.1. Бег	Лекции	2	1
	1   Техника безопасности в лёгкой атлетике		
	Практические занятия	6	
	1   Прыжковые упражнения, спортивные игры		
Самостоятельная работа Упражнения на развитие общей выносливости.	10		
Тема 1.2. Техника и тактика бега	Практические занятия	8	1
	1   Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа Упражнение на развитие скоростной выносливости.	10	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>3 семестр (2 курс)</b>	<b>28</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия	6	1
	1   Правила игры. Верхняя -нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		
	2   Блокирование. Учебная игра.		
Тема 2.2. Тактика игры в волейболе	Практические занятия	10	
	1   Тактика игры в защите		2
	2   Тактика игры в нападении		2
	3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, координации движений.	12	
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>4 семестр (2 курс)</b>	<b>18</b>	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия	4	2
	1   Правила игры. Техника владения ракеткой.		
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия	6	2

	1	Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		
		Самостоятельная работа Тренировка с мячами. Тренировка на развитие ловкости.	8	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>4 семестр(2 курс)</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1. Тренажерные снаряды	Практические занятия		10	
	1	Упражнения на тренажёре		2
	2	Упражнения на перекладине		
	3	Упражнения с гирей -рывок		2
	4	Упражнения с гирей -толчок		2
	5	Упражнения на тренажерах	2	
		Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие силовой выносливости.		10
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>4 семестр(2 курс)</b>		<b>34</b>	
Тема 5.1.Правила баскетбола	Практические занятия		6	
	1	Правила при ведении мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение два мяча-броски		2
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		10	
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите		2
	2	Штрафные броски. Учебная игра		2
		Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, ловкости.		18
<b>Раздел 1.Лёгкая атлетика</b>	<b>5 семестр(3 курс)</b>		<b>26</b>	
Тема 6.1. Бег	Практические занятия		6	
	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		8	
	1	Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции		2

	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости	12	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>5 семестр (3 курс)</b>	<b>30</b>	
Тема.2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия	6	
	1   Правила игры. Верхняя -нижняя передача. Поддача мяча. Учебная игра.		2
	2   Блокирование. Учебная игра.		2
Тема 2.1. Тактика игры в волейбол	Практические занятия	8	
	1   Тактика игры в защите		2
	2   Тактика игры в нападении		
	3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие прыгучести, координации движений.	16	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>	<b>16</b>	
Тема 4.1.Правила игры	Практические занятия	4	
	1   Правила игры		2
Тема 4.2. Техника игры	Практические занятия	4	
	1   Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		2
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия: развитие быстроты и ловкости	8	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>	<b>18</b>	
Тема.5.1. Силовая подготовка	Практические занятия	10	
	1   Упражнения на тренажерах.		
Тема.5.2. Техника выполнения упражнений с гирями.	Практические занятия	8	
	1   Упражнения с гантелями, гирями.		
	2   Дыхательная гимнастика		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие силы.		



<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>		<b>34</b>	
Тема 5.1. Правила баскетбола	Практические занятия		6	2
	1	Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение- два шага-бросок		
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		10	
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.		
	2	Штрафные броски. Учебная игра	18	
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, координации движений.			
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Тренажерные снаряды	Практические занятия		8	2
	1	Упражнения на тренажерах		
	2	Упражнения на перекладине		
	3	Упражнения с гирей -рывок		
	4	Упражнения с гирей -толчок		
	5	Упражнения на тренажерах		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие силы.		8	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия		4	2
	1	Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.		
	2	Блокирование. Учебная игра.		
Тема 2.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия		6	2
	1	Тактика игры в защите		
	2	Тактика игры в нападении		
	3	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры	2	
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие ловкости, гибкости.			10

<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>8 семестр(4 курс)</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия		4	
	1	Правила игры		2
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия		4	
	1	Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		2
	Самостоятельная работа. Упражнения на координацию, реакцию.		8	
<b>Раздел 4.Гимнастика</b>	<b>8 семестр (4 курс)</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1. Упражнения на развитие силы	Практические занятия		8	
	1	Упражнения на перекладине		2
	2	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой		
	3	Лазание по канату. Упражнения на пресс		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, силы, координации.		8	
<b>Раздел 5.Баскетбол</b>	<b>8 семестр(4 курс)</b>		<b>20</b>	
Тема 5.1. Правила игры	Практические занятия		4	
	1	Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение- два шага -бросок.		2
Тема 5.2. Тактика Баскетбола	Практические занятия		6	
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите		2
	2	Штрафные броски. Учебная игра		2
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие гибкости, ловкости, координации..		10	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>			<b>348</b>	

### **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**

Основная литература:

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107383>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.. Гимнастика (для бакалавров) [Электронный ресурс].-Москва: КноРус, 2013.-309.-Доступ по логину и паролю из сети Интернет.-ISBN 978-5-406-02356-3.-<URL:<http://www.book.ru/book/917774>>.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] :- Москва: Советский спорт, 2014.-УМО – Доступ по логину и паролю из сети интернет. – ISBN978-5-9718-0697-4. – URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51921](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921)

#### 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
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	тестирование; оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места; оценка самостоятельного проведения обучающимся 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 обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения обучающимся функций судьи; оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами
<b>Знания</b>	
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 обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>3-7 семестры - зачет, 8 семестр- 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 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 из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гири (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гири (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
		11.50 мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3.40 мин	зачтено
		3.50 мин	зачтено
		4.00 мин	зачтено
		4.00 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1.50 мин	зачтено
		2.00 мин	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
		2.15 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	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7 раз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук 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 4 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Подтягивание – юноши
2. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
3. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – девушки
4. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
5. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
6. 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 из упора лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
2.	Сгибание, разгибание рук 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 из упора лежа – юноши
- 11.Сгибание, разгибание рук 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	<b>зачтено</b>
		1.55 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 из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук 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. Подтягивание – юноши
2. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
3. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – девушки
4. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
5. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
6. 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 из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
3.	Сгибание, разгибание рук 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 из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук 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
		11.20 мин	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
		1.50 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
		1.55м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	13 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук 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. Подтягивание – юноши
2. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
3. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – девушки
4. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
5. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)

## 6. 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	отл.
		10 раз	хор.
		8 раз	удов.
		8 раз <	не удов.
2.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	50 раз	отл.
		45 раз	хор.
		35 раз	удов.
		35 раз <	не удов.
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	25 раз	отл.
		20 раз	хор.
		15 раз	удов.
		15 раз <	не удов.
4.	Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	50 раз	отл.
		40 раз	хор.
		30 раз	удов.
		30 раз <	не удов.
5.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	30 раз	отл.
		25 раз	хор.
		20 раз	удов.
		20 раз <	не удов.
6.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	отл.
		50 раз	хор.
		40 раз	удов.
		40 раз <	не удов.

### 5.1 Методические указания для самостоятельной работы обучающимся по учебной дисциплине «Физическая культура».

Внеаудиторная самостоятельная работа направлена на развитие у обучающихся физических качеств таких как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений и помогает обучающимся в сдаче зачетов и нормативов по учебной дисциплине «Физической культуре».

#### Основные методы развития общей выносливости.

Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, ее интенсивности или способности организма противостоять утомлению.

Бег является самым эффективным и доступным способом для повышения физической активности и развития выносливости. Другие методы:

плавание, катание на роликах, езда на велосипеде. Зимой – лыжные прогулки, коньки. Для развития выносливости нужно систематически заниматься, увеличивая нагрузку, совершать все действия в определенном физическом и дыхательном ритме.

### **Основные методы развития ловкости.**

Ловкость – это движения, которые помогают человеку справляться с любыми по сложности возникшими затруднениями быстро, достаточно легко и как можно правильнее.

Подвижные игры: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Прыжки в длину, высоту, глубину, упражнения на равновесие, жонглирование мячиками.

### **Основные методы развития силы.**

Метод максимальных усилий. Упражнения выполняются с около предельными и предельными отягощениями (до 100% от максимального результата). В подходе выполняются от 2 до 4 повторений при 3-5 подходах за тренировку, при отдыхе между подходами от одной до нескольких минут.

Метод повторных усилий. Упражнения выполняются с многократным преодолением неопредельного отягощения до значительного утомления или до отказа. Отягощения составляют от 40 до 80% от максимального веса. Скорость движения невысокая. В подходе выполняется от 6 до 20 повторений упражнения.

Метод динамических усилий. Максимально быстрое выполнение 15-20 повторений с весом отягощения до 30%. Метод направлен на увеличение взрывной и быстрой силы.

Метод изометрических усилий. Выполнение кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. Усилие составляет 80-90% от максимального, то время удержания составляет 4-6 секунды; если 60-70%, то - 8-10 секунд.

Метод изолированной тренировки. Упражнения, воздействующие только на отдельные мышцы. Например, в жиме лежа участвуют грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы:

- подтягивание на перекладине, на кольцах до предела;
- сгибание, разгибание рук из упора лежа до предела.

### **Основные методы развитие гибкости.**

Гибкость – это суммарная подвижность в суставах всего тела, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Активная гибкость- движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения от воздействия внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения,

специальных приспособлений. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения с партнером;
- движения выполняются с отягощением, резиновым эспандером;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела

## **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.