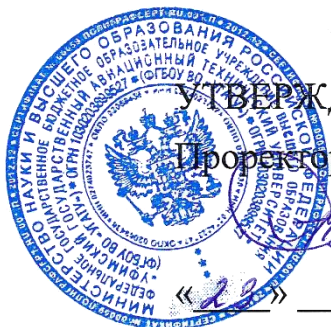


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»  
Уфимский авиационный техникум



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Н. Елизарьев

« 06 » \_\_\_\_\_ 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура**

Наименование специальности

**15.02.16 Технология машиностроения**

Квалификация выпускника

**Техник-технолог**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2022

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 г. № 444) по специальности: 15.02.16 «Технология машиностроения».

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский государственный авиационный технический университет» Уфимский авиационный техникум

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	14
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С 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(далее-ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

### **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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном
- и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения

Техник-технолог должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 158 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 48 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>158</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>110</i>
в том числе:	
лекции	<i>30</i>
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>80</i>
курсовая работа(проект)(если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>48</i>
<b>Консультации</b>	-
<i>Форма промежуточной аттестация</i>	<i>Зачет, 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>32</b>	
Тема 1.1. Бег	Практические занятия	8	1
	1   Техника безопасности по лёгкой атлетики		
	2   Прыжковые упражнения, спортивные игры		
	Самостоятельная работа Кроссовая подготовка	8	
Тема 1.2. Техника и тактика бега	Практические занятия	8	1
	1   Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции	8	
	Самостоятельная работа Доклад Факторы ЗОЖ. Упражнение на развитие скоростной выносливости.		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>3 семестр (2 курс)</b>	<b>32</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия	6	1
	1   Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Поддача мяча. Учебная игра.		
	2   Блокирование. Учебная игра.		
Тема 2.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия	10	
	1   Тактика игры в защите		
	2   Тактика игры в нападении		
	3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
	Самостоятельная работа Реферат Тактика баскетбола Тренировочные занятия на развитие гибкости	16	
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>4 семестр(2 курс)</b>	<b>16</b>	
Тема 3.1. Правила игры	Практические занятия	4	2
	1   Правила игры. Техника владения ракеткой.		
Тема 3.2. Техника игры	Практические занятия	4	2

	1	Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		
		Самостоятельная работа Сообщение Массаж и самомассаж Тренировка на развитие ловкости, быстроты.	8	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>4 семестр(2 курс)</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1. Силовая подготовка.	Практические занятия		8	
	1	Упражнения на тренажёрах		2
	2	Упражнения на перекладине		
	3	Упражнения с гирей-рывок		2
	4	Упражнения с гирей-толчок		2
		Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие силы, выносливости.		8
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>4 семестр(2 курс)</b>		<b>28</b>	
Тема 5.1. Правила баскетбола	Практические занятия		6	
	1	Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение -два шага-бросок.		2
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		8	
	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 Доклад Рацион питания и профессия Тренировочные занятия на развитие гибкости		14
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>5 семестр(3 курс)</b>		<b>32</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		10	
	1	Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции		2
		Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль		16

	Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости		
<b>Раздел 2.Волейбол</b>	<b>5 семестр(3 курс)</b>	<b>32</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	10	
	1   Тактика игры в защите		2
	2   Тактика игры в нападении		
	3   Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры		
	Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль Тренировочные занятия на развитие ловкости, 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. Техника владения ракеткой.		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>16</b>	
Тема.5.1. Силовая подготовка	Практические занятия	8	
	1   Упражнения на тренажерах.		
Тема.5.2. Техника выполнения упражнений с гириями.	Практические занятия		
	1   Упражнения с гантелями, гириями.		
	2   Дыхательная гимнастика		
	Самостоятельная работа Доклад Режим дня Тренировочные занятия на развитие силы.	8	
<b>Раздел 5. Спортивные</b>	<b>6 семестр (3 курс)</b>	<b>28</b>	



<b>игры. Баскетбол</b>			
Тема 5.1. Правила баскетбола	Практические занятия		6
	1	Правил при ведении мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение -два шага-бросок	
Тема 5.2. Техника баскетбола	Практические занятия		8
	1	Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите	
	2	Штрафные броски. Учебная игра	
	Самостоятельная работа Доклад Рацион питания и профессия Тренировочные занятия на развитие гибкости		14
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>14</b>
Тема 1.1. Силовая подготовка	Практические занятия		6
	1	Упражнения на тренажёрах	
	2	Упражнения на перекладине	
	3	Упражнения с гирей-рывок	
	4	Упражнения с гирей-толчок	
	Самостоятельная работа Доклад Режим дня Тренировочные занятия на развитие силы.		8
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>7 семестр (4 курс)</b>		<b>18</b>
Тема 2.1. Правила и приемы волейбола	Практические занятия		4
	1	Правила игры. Верхняя-нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.	
	2	Блокирование. Учебная игра.	
Тема 2.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия		6
	1	Тактика игры в защите	
	2	Тактика игры в нападении	
	3	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники игры	
	Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль Тренировочные занятия на развитие выносливости, гибкости.		8

<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>8 семестр (4 курс)</b>	<b>18</b>	
Тема 3.1. Упражнения на развитие силы	Практические занятия	8	2
	1   Упражнения на перекладине		
	2   Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой		
	3   Лазание по канату. Упражнения на пресс		
	Самостоятельная работа Доклад Процессы утомления и восстановления Тренировочные занятия на развитие силы и координации.	10	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	<b>8 семестр (4 курса)</b>	<b>18</b>	
Тема 4.1. Правила игры	Практические занятия	4	2
	1   Правила ведения мяча. Ведение с передачей мяча. Ведение – два шага-бросок		
Тема 4.2. Тактика Баскетбола	Практические занятия	6	2
	1   Техника выполнения бросков в кольцо. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите		
	2   Штрафные броски. Учебная игра		
	Самостоятельная работа Доклад Рацион питания и профессия Тренировочные занятия на развитие гибкости	8	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>	<b>8 семестр (4 курс)</b>	<b>16</b>	
Тема 5.1. Правила игры	Практические занятия	2	2
	1   Правила игры. Техника владения ракеткой.		
Тема 5.2. Техника игры	Практические занятия	6	2
	1   Техника удара накат, подрезка. Техника подачи мяча. Парные игры. Совершенствование техники игры.		
	Самостоятельная работа. Развитие ловкости, координации движений.	8	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>332</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб пособ. / В.А. Бароненко Л.А. Рапорт.-2-е изд., перераб.- М.: Альфа- М: НИЦ ИНФРА-М, 2013.-336 с.
2. Гашева Н.В. Основы развития физическая культура для студентов курсов всех специальностей. – Уфа: Минитипография УКСИВТ, 2010.-24 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура ( Текст): учебник / Н.В. Решетников ( и др.) -10-е изд., стереотип. –М. Академия, 2010.-176 с.

Дополнительные источники:

1. Матузов Л.Е. Бодибилдинг в удобном формате [Текст]: учеб. пособ. - Уфа: Китап, 2014.-144 с.с ил.
2. Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурной [Текст]: учеб. пособ.-Уфа: Китап, 2014. - 108 с. с ил.
3. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. Пособие/ А.Б. Муллер Н.С. Дядичкина Ю.А. Богащенко А.Ю. Близневский –Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. -172 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 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 5км. без учета времени; оценка техники базовых элементов техники спортивных игр; оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентом функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами.
<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 студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<i>Формы промежуточной аттестации</i>	<i>3-7 семестры – зачет; 8 семестр- дифференцированный зачет</i>

## 5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 4 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 4семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м – девушки
7. Прыжок в длину с места – юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гирия, толчок - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гирия, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

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

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание - юноши	11 раз	зачтено
		9 раз	зачтено
		7раз	зачтено
		7 раз <	н/з
2	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	45 раз	зачтено
		40раз	зачтено
		35раз	зачтено
		35раз <	н/з
2.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		10раз <	н/з
3.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	30 раз	зачтено
		25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
4.	Гирия, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено

		10 раз	зачтено
		10 раз <	н/з
5.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з

### 5 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 5 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки
12. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

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

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

		2,05 мин	зачтено
		2,05 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	13,5 сек	зачтено
		14,0сек	зачтено
		14,5сек	зачтено
		14,5 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16,0 сек	зачтено
		16,3 сек	зачтено
		16,7 сек	зачтено
		16,7 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2,25м	зачтено
		2,20 м	зачтено
		2,15 м	зачтено
		2,15м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1,80 м	зачтено
		1,65 м	зачтено
		1,55 м	зачтено
		1,55м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
10.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
11.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
12.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
13.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з

### 6 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для проведения зачета за 6 семестр  
по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки

3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м – девушки
7. Прыжок в длину с места – юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

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

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание - юноши	12 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		8 раз <	н/з
2.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	зачтено
		45 раз	зачтено
		35 раз	зачтено
		35 раз <	н/з
3.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
4.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 раз <	н/з
5.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 раз <	н/з
6.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	50 раз	зачтено
		40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		30 раз <	н/з

### 7 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

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



1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки
12. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

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

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

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

### 8 семестр обучения. Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

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

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

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

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

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

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание - юноши	13 раз	5
		10 раз	4
		8 раз	3
		8 раз <	2
2.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	5
		45 раз	4
		35 раз	3
		35 раз <	2
3.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	5
		20 раз	4
		15 раз	3
		15 раз <	2
4.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	50 раз	5
		40 раз	4
		30 раз	3
		30 раз <	2
5.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	30 раз	5
		25 раз	4
		20 раз	3
		20 раз <	2
6.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	5
		50 раз	4
		40 раз	3
		40 раз <	2

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.