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



### Рабочая программа учебной дисциплины

### ОУД.05 Физическая культура

Наименование специальности

24.02.02 Производство авиационных двигателей

Квалификация выпускника

#### Техник

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

2020 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 24.02.02 Производство авиационных двигателей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2014 г. N 363.

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

### СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5.	ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	14
6.	АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (OB3)	20

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 24.02.02 Производство авиационных двигателей.

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

Дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общеобразовательный цикл технического профиля ППССЗ по специальности 24.02.02 Производство авиационных двигателей.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и

лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа; самостоятельная работа обучающегося 60 часов.

# 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1	2 семестр
	семестр	
Максимальная учебная нагрузка		177
(всего)		
Обязательная аудиторная учебная	117	
нагрузка (всего)		
в том числе:		
лекции	-	-
практические занятия	48	69
Самостоятельная работа	30	30
обучающегося (всего)		
	зачет	Дифференцированный
Итоговая аттестация		зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 2		3	4
Раздел 1. Легкая	1 семестр	34	
атлетика			
Тема 1.1. Бег	Лекции		
	Техника безопасности в легкой атлетике		
	Практические занятия		
	1 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт.	12	1
	2 Бег на короткие дистанции		
	Самостоятельная работа	6	
	Кроссовая подготовка		
Тема 1.2. Техника бега	Практические занятия	14	
	1 Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции		1
	2 Бег на длинные дистанции		
	3 Бег на средние дистанции		
	Самостоятельная работа	2	
	Развитие скоростной выносливости		
Раздел 2. Спортивные		20	
игры. Баскетбол			
Тема 2.1. Правила и	Практические занятия	6	
приемы баскетбола	1 Правила игры. Ведения мяча. Приём передачи мяча. Учебная игра		1
Тема 2.2. Тактика игры в	Практические занятия	8	
баскетбол	1 Тактика игры. Штрафные броски		2
	2 Совершенствование техники игры. Ведение, приём-передача мяча		2
	Самостоятельная работа	6	
	Тренировочные занятия на развитие гибкости, ловкости.		

Раздел 3. Атлетическая		14	
гимнастика			
Тема 3.1.Тренажерные	Практические занятия		
снаряды	1 Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Упражнения с гантелями		2
	2 Упражнения на спортивном комплексе. Упражнения с гирей – 16 кг		2
	Самостоятельная работа	6	
	Тренировка с гирями		
	Тренировка на тренажерах		
Раздел 4. Настольный		18	
теннис			
Тема 4.1. Правила	Практические занятия	4	
настольного тенниса	1 Правила игры. Техника владения ракеткой. Техника удара -толчок		2
Тема 4.2. Технические	Практические занятия	4	
приемы настольного	1 Техника удара - накат		2
тенниса	2 Техника подачи мяча		2
	3 Тактика игры		2
	Самостоятельная работа	10	
	Тренировочные занятия на развитие быстроты, ловкости.		
Раздел 5. Волейбол	2 семестр	24	
Тема 5.1. Правила игры	Практические занятия	8	
	1 Правила игры. Передача мяча. Верхняя – нижняя передача мяча. Подача и приём		2
	мяча		
Тема 5.2. Тактика игры в	Практические занятия	8	
волейбол	1 Подача и приём мяча. Тактика игры		2
	2 Совершенствование техники игры		2
	Самостоятельная работа	8	
	Тренировочные занятия на развитие гибкости, ловкости.		
Раздел 6. Лыжная		20	
подготовка			
	Лекции		

Тема 6.1. Разновидности	Техника безопасности в лыжной подготовке		
лыжных ходов	жных ходов Практические занятия		
	1 Подборка инвентаря. Техника скользящего шага	10	2
	2 Техника спуска и подъёма		2
	3 Одновременный бесшажный ход . Попеременный двухшажный ход	]	2
Тема 6.2. Разновидности	Практические занятия	4	
лыжных спусков и	1 Развитие общей выносливости. Совершенствование техники ходов		2
подъемов	Самостоятельная работа	6	
	Тренировочные занятия на развитие скоростной и общей выносливости		
Раздел 7. Гимнастика	2 семестр	16	
Тема 7.1. Спортивные	Практические занятия	10	
снаряды	1 Строевые упражнения. Прыжки через козла, коня, со скакалкой. Лазание по		2
	канату. Упражнения на развитие гибкости		
	Самостоятельная работа	6	
	Тренировочные занятия: развитие гибкости, силы, координации.		
Раздел 8. Настольный	2 семестр	14	
теннис			
Тема 8.1. Двухсторонняя	Практические занятия	10	
игра в настольный теннис	1 Правила игры. Техника подачи мяча		2
	2 Техника удара - накат справа, накат слева		
	3 Тактика игры		
	Самостоятельная работа	4	
	Тренировочные занятия на развитие быстроты, реакции и координации движений.		
Раздел 9. Легкая	2 семестр	25	
атлетика			
Тема 9.1. Бег. Техника и	Практические занятия	12	
тактика бега	1 Эстафетный бег	]	2
	2 Техника и тактика бега на короткие дистанции	]	
	3 Техника и тактика бега на средние дистанции	]	
	4 Техника и тактика бега на длинные дистанции		

Тема 9.2. Прыжки	Практические занятия	7	
	1 Развитие общей выносливости.		2
	2 Прыжки в длину с места		2
	3 Общеразвивающие упражнения		
	Самостоятельная работа	6	
	Развитие общей и скоростной выносливости.		
	Всего	177	

### 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.

Оборудование спортивного зала:

комплект волейбольной сетки; конь гимнастический; скамейки; козел гимнастический; перекладины гимнастические; шведские стенки; мат гимнастический; мостики гимнастические; канат; баскетбольные щиты;

футбольные ворота; рабочий стол; стул.

Оборудование тренажерного зала:

комплект стоек для штанги; велотренажер; беговая дорожка; штанги для тяжелой атлетики; гантели; гири; комплекс гимнастический; перекладины гимнастические; скамейки; тренажеры; рабочий стол; стул.

Оборудование малого спортивного зала:

теннисные столы; скамейки; шведские стенки; перекладины гимнастические; рабочий стол; стул.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Евсеева О.Э Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. / авторы составители Евсеева О.Э., Евсеев С.П.; под ред. С.П. Евсеева. –М.: Советский спорт,2013.-388 с.:ил. ISBN 978-5-9718-0671-4

https://e.lanbook.com/book/51781#book\_name

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. -М.: Советский спорт 2010.-296с.: ISBN 978-5-9718-0453-6

https://e.lanbook.com/book/4093#book\_name

Дополнительная литература:

1. Никитушкин В. Г. Основы научнометодической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. — 28 ...https://e.lanbook.com/book/10846#book\_name

# **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	Формы и методы контроля и оценки		
(освоенные умения, усвоенные знания)	результатов обучения		
Умения			
использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся 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 обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики; оценка техники пробежки дистанции до 5км. без учета времени;		
	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;		
Знания			
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия по работе с информацией;		
основы здорового образа жизни Форма промежуточной аттестация	домашние задания проблемного характера; ведение календаря самонаблюдения; Оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; Форма промежуточной аттестации,		
горма проможуто той иттестиция	установленная учебным планом в конце 1 семестра — зачет, в конце 2 семестра — дифференцированный зачет.		

### 5.ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1 семестр обучения. Форма контроля – Зачет

Задания для подготовки к зачету 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
- Бег 100 м девушки
- 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юноши
- 8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами девушки
- 9. Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши
- 10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа юноши
- 11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа девушки
- 12. Поднимание 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:

No-/-	Нормативы по дисциплинам	время,	оценка
№п/п		кол. раз	
1.	Бег 3000 м - юноши	14.30 мин	зачтено
		15.00 мин	зачтено
		15.30 мин	зачтено
		15.30>	Н/3
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	зачтено
		11.30 мин	зачтено
		12.00мин	зачтено
		12.00 мин	Н/3
		>	
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	зачтено
		4.00 мин	зачтено
		4.10 мин	зачтено
		4.10 мин >	Н/3
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	зачтено
		2.05 мин	зачтено
		2.15 мин	зачтено
		2.15 мин >	H/3
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	зачтено
		14.7 сек	зачтено
		15.2 сек	зачтено

6         Бег 100 м - девушки         16.5 сек         зачтено           16.7 сек         зачтено         17.0 сек > вачтено           17.0 сек > н/з         зачтено           17.0 сек > н/з         зачтено           1.80			T	1 .
16.7 сек   зачтено   17.0 сек   зачтено   1.95			15.2 сек >	H/3
17.0 сек       3ачтено         17.0 сек > H/3         7. Прыжок в длину с места - юноши       2.10м       зачтено         1.80м        3ачтено         1.80м        1.80м        н/3         8. Прыжок в длину с места - девушки       1.60м       зачтено         1.40 м       зачтено       1.40м        н/3         9. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши       10 раз       зачтено         6 раз       зачтено       6 раз       зачтено         10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         20 раз       зачтено       20 раз       зачтено         11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         10. Спибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         12. Поднимание туловища из положения лежа на спине девушки       20 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         15 раз       зачтено       5 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено <t< td=""><td>6</td><td>Бег 100 м - девушки</td><td></td><td>зачтено</td></t<>	6	Бег 100 м - девушки		зачтено
7.       Прыжок в длину с места - юноши       2.10м       зачтено         1.95M       зачтено       1.80м       зачтено         1.80м        н/з       зачтено       1.80м        н/з         8.       Прыжок в длину с места - девушки       1.60м       зачтено         1.40 м       зачтено       1.40м        н/з         9.       Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши       10 раз       зачтено         6 раз       зачтено       браз        н/з         10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         20 раз       зачтено       20 раз       зачтено         11.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки       25 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         16 раз       зачтено       5 раз       зачтено         17 раз       зачтено       5 раз       зачт				зачтено
7.         Прыжок в длину с места - юноши         2.10м         зачтено           1.95м         зачтено         1.80м         зачтено           1.80м          1.80м          н/з           8.         Прыжок в длину с места - девушки         1.60м         зачтено           1.40 м         зачтено         1.40м          вачтено           9.         Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши         10 раз         зачтено           6 раз          ачтено         6 раз          зачтено           10.         Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши         40 раз         зачтено           20 раз         зачтено         20 раз         зачтено           11.         Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки         15 раз         зачтено           12.         Поднимание туловища из положения лежа на спине – 25 раз         зачтено           15 раз         зачтено         15 раз         зачтено           15 раз         зачтено         15 раз         зачтено           15 раз         зачтено         15 раз         зачтено           15 раз         зачтено         5 раз         зачтено           10 раз         зачтено         5 раз         зачтено           10 раз <td></td> <td></td> <td>17.0сек</td> <td>зачтено</td>			17.0сек	зачтено
1.95м   зачтено   1.80м   3ачтено   1.80м   3ачтено   1.80м   1.60м   3ачтено   1.50м   3ачтено   1.40м   3ачтено   1.40м   1.40м   1.40м   1.40m			17.0 сек >	H/3
1.80м   3ачтено   1.80м   1.60м   3ачтено   1.50м   3ачтено   1.40м   1.40м   3ачтено   1.40м   1.40м   1.40м   1.40м   1.40м   1.40m   1.4	7.	Прыжок в длину с места - юноши	2.10м	зачтено
8.       Прыжок в длину с места - девушки       1.60м       зачтено         1.50м       зачтено         1.50м       зачтено         1.40 м       зачтено         1.40м < н/з			1.95м	зачтено
8.       Прыжок в длину с места - девушки       1.60м       зачтено         1.50м       зачтено       1.40 м       зачтено         9.       Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши       10 раз       зачтено         8 раз       зачтено       6 раз       зачтено         10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         20 раз       зачтено       20 раз       зачтено         11.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         12.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине - девушки       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине - девушки       20 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено         5 раз        зачтено         5 раз        зачтено         5 раз        зачтено         5 раз        зачтено         5 раз        зачтено         5 раз        зачтено <td></td> <td></td> <td>1.80м</td> <td>зачтено</td>			1.80м	зачтено
1.50м   3ачтено   1.40 м   3ачтено   1.40 м   3ачтено   1.40м   1.40м   1.40м   1.40м   1.40м   1.40м   1.40м   1.40м   1.40m   1.4			1.80м <	H/3
1.40 м       зачтено         1.40м        н/з         9.       Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши       10 раз       зачтено         8 раз       зачтено       6 раз       зачтено         6 раз        н/з       10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         20 раз       зачтено       20 раз       зачтено       зачтено         11.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине девушки       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине девушки       20 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         20 раз       зачтено       20 раз       зачтено <td>8.</td> <td>Прыжок в длину с места - девушки</td> <td>1.60м</td> <td>зачтено</td>	8.	Прыжок в длину с места - девушки	1.60м	зачтено
9.       Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши       10 раз       зачтено         8 раз       зачтено       6 раз       зачтено         6 раз        н/з       10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         20 раз       зачтено       20 раз       зачтено         11.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки       25 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки       25 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         10 раз       зачтено       20 раз       зачтено         14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         10 раз       зачтено			1.50м	зачтено
9.       Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши       10 раз       зачтено         8 раз       зачтено       6 раз       зачтено         10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         30 раз       зачтено       20 раз       зачтено         11.       Стибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки       25 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки       25 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         10 раз       зачтено       20 раз       зачтено			1.40 м	зачтено
8 раз       зачтено         6 раз       зачтено         6 раз       зачтено         6 раз       н/з         10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         20 раз       зачтено       20 с       н/з         11.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине – 25 раз       зачтено         девушки       20 раз       зачтено         15 раз       зачтено         15 раз       зачтено         15 раз       зачтено         10 раз       зачтено         5 раз       зачтено         20 раз       зачтено      <			1.40м <	H/3
6 раз   3ачтено   6 раз   3ачтено   6 раз   11/3   10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши   40 раз   3ачтено   30 раз   3ачтено   20 раз   3ачтено   20 раз   3ачтено   20 раз   3ачтено   20 раз   3ачтено   11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки   15 раз   3ачтено   10 раз   3ачтено   5 раз   3ачтено   5 раз   3ачтено   5 раз   3ачтено   5 раз   3ачтено   25 раз   3ачтено   25 раз   3ачтено   26 раз   3ачтено   27 раз   3ачтено   28 раз   3ачтено   29 раз   3ачтено   20 раз   3ачтено   30 раз	9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	зачтено
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши   40 раз зачтено   30 раз зачтено   20 раз зачтено   20 раз зачтено   20 раз зачтено   11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки   15 раз зачтено   10 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз зачтено   12. Поднимание туловища из положения лежа на спине   25 раз зачтено   девушки   20 раз зачтено   15 раз зачтено   16 раз зачтено   16 раз зачтено   5 раз зачте			8 раз	зачтено
10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         30 раз       зачтено       20 раз       зачтено         11.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине девушки       25 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         10 раз       зачтено       20 раз       зачтено         10 раз       зачтено       30 раз       зачтено			6 раз	зачтено
10.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши       40 раз       зачтено         30 раз       зачтено       20 раз       зачтено         11.       Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине девушки       25 раз       зачтено         15 раз       зачтено       15 раз       зачтено         13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено       5 раз       зачтено         5 раз       зачтено       5 раз       зачтено         14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         10 раз       зачтено       20 раз       зачтено         10 раз       зачтено       30 раз       зачтено			браз <	Н/3
30 раз зачтено   20 раз зачтено   15 раз зачтено   10 раз зачтено   5 раз зачтено   25 раз зачтено   25 раз зачтено   20 раз з	10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	_	зачтено
20 раз зачтено   20   1/3   11.   Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки   15 раз зачтено   10 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз   3ачтено   12.   Поднимание туловища из положения лежа на спине — 25 раз зачтено   20 раз зачтено   20 раз зачтено   15 раз зачтено   10 раз зачтено   10 раз зачтено   5 раз зачтено   20 раз зачтено   20 раз зачтено   20 раз зачтено   20 раз зачтено   30 раз зачтено			_	зачтено
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки   15 раз зачтено   10 раз зачтено   10 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз зачтено   12. Поднимание туловища из положения лежа на спине - 25 раз зачтено   девушки   20 раз зачтено   15 раз зачтено   10 раз зачтено   10 раз зачтено   5 раз зач				зачтено
10 раз   зачтено   5 раз   зачтено   5 раз   зачтено   5 раз   3 ачтено   5 раз   12. Поднимание туловища из положения лежа на спине — 25 раз   зачтено   20 раз   зачтено   15 раз   зачтено   10 раз   зачтено   10 раз   зачтено   5 раз   3 ачтено   10 раз   10 раз   10 раз   10 раз   10 раз   10 раз				Н/3
10 раз   зачтено   5 раз   зачтено   5 раз   зачтено   5 раз   3 ачтено   5 раз   12. Поднимание туловища из положения лежа на спине — 25 раз   зачтено   20 раз   зачтено   15 раз   зачтено   10 раз   зачтено   10 раз   зачтено   5 раз   3 ачтено   10 раз   10 раз   10 раз   10 раз   10 раз   10 раз	11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	зачтено
5 раз   3ачтено   5 раз   1/3   12. Поднимание туловища из положения лежа на спине — 25 раз   3ачтено   20 раз   3ачтено   15 раз   3ачтено   10 раз   3ачтено   10 раз   3ачтено   5 раз   3ачтено   30 раз   3ачтен				зачтено
12. Поднимание туловища из положения лежа на спине — 25 раз зачтено девушки   20 раз зачтено   15 раз зачтено   15 раз зачтено   15 раз зачтено   13 раз зачтено   15 раз зачтено   10 раз зачтено   10 раз зачтено   5 раз зачтено   20 раз зачтено   20 раз зачтено   10 р				зачтено
12.       Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки       25 раз       зачтено         20 раз       зачтено       15 раз       зачтено         13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено         5 раз       зачтено         5 раз       зачтено         14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         20 раз       зачтено         10раз       зачтено				Н/3
15 раз   зачтено   15 раз   зачтено   13.   Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)   15 раз   зачтено   10 раз   зачтено   5 раз   зачтено   5 раз   зачтено   5 раз   зачтено   14.   Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)   30 раз   зачтено   20 раз   зачтено   10раз   зачтено   3 з	12.			зачтено
13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено         5 раз       зачтено         5 раз       зачтено         5 раз       зачтено         14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         20 раз       зачтено         10раз       зачтено			20 раз	зачтено
13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено         5 раз       зачтено         5 раз       зачтено         5 раз       зачтено         14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         20 раз       зачтено         10раз       зачтено			-	зачтено
13.       Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)       15 раз       зачтено         10 раз       зачтено         5 раз       зачтено         5 раз < н/з				
10 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз зачтено   5 раз   5 раз   14.   Гиря( рывок) — юноши (в сумме двух рук 16 кг)   30 раз зачтено   20 раз зачтено   10	13.	Гиря( толчок) - юноши (две гири, 16 кг)		
5 раз       зачтено         5раз < н/з			10 раз	зачтено
5раз < н/з   14.			-	
14.       Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)       30 раз       зачтено         20 раз       зачтено         10раз       зачтено			-	+
20 раз зачтено 10раз зачтено	14.	Гиря( рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	•	+
10раз зачтено			-	
			-	+
1 100G × 1 11/3			10pa3 <	н/з

### 2 семестр обучения.

### Форма контроля – Дифференцированный зачет

Задания для проведения дифференцированного зачета за 2 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
- Бег 100 м девушки
- 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юноши
- 8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами девушки
- 9. Подтягивание из виса на высокой перекладине юноши
- 10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа юноши
- 11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа девушки
- 12. Поднимание 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:

No-/-	Потоложить то того того	время, кол.	оценка
№п/п	Нормативы по дисциплинам	раз	
1.	Бег 3000 м - юноши	14.30 мин	отлично
		15.00мин	хорошо
		15.30 мин	удовлетворительно
		15.30мин >	не удовлетворительно
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	отлично
		11.30 мин	хорошо
		12.00мин	удовлетворительно
		12.00 мин >	не удовлетворительно
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	отлично
		4.00 мин	хорошо
		4.10 мин	удовлетворительно
		4.10 мин >	не удовлетворительно
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	отлично
		2.05 мин	хорошо
		2.15 мин	удовлетворительно
		2.15 мин >	не удовлетворительно
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	отлично
		14.7 сек	хорошо
		15.2 сек	удовлетворительно
		15.2 сек >	не удовлетворительно

6	Бег 100 м - девушки	16.5 сек	отлично
		16.7 сек	хорошо
		17. 0сек	удовлетворительно
		17.0 сек >	не удовлетворительно
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2.10м	отлично
		1.95м	хорошо
		1.80м	удовлетворительно
		1.80 <sub>M</sub> <	не удовлетворительно
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1.60м	отлично
		1.50м	хорошо
		1.40 м	удовлетворительно
		1.40m<	не удовлетворительно
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	онгилто
		8 раз	хорошо
		6 раз	удовлетворительно
		6 pa3<	не удовлетворительно
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	40 раз	ончилто
		30 раз	хорошо
		20 раз	удовлетворительно
		20paз <	не удовлетворительно
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	ончилто
		10 раз	хорошо
		5 раз	удовлетворительно
		5pa3 <	не удовлетворительно
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	отлично
		20 раз	хорошо
		15 раз	удовлетворительно
		15раз <	не удовлетворительно
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	отлично
		10 раз	хорошо
		5 раз	удовлетворительно
		5pa3 <	не удовлетворительно
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	отлично
		20 раз	хорошо
		10раз	удовлетворительно
		10раз <	не удовлетворительно

# 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 непредельного 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.