

Приложение 05.
к ОПОП по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО
ЦМК общеобразовательного цикла
Протокол № 1 от «28» августа 2020г.
Председатель О.Б. Соколова

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
И.А. Григорян
« 28 » августа 20 20 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

Организация – разработчик: ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

Разработчик: Козлов Игорь Валентинович, преподаватель ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»



СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	17
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ЛИТЕРАТУРА	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум», реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности «Техническая эксплуатация и ремонт электрического и электромеханического оборудования».

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре, кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжи, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются атлетическая гимнастика, дартс и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и мето-

дических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания и медицинский работник распределяют обучающихся в подгруппы: основная, подготовительная и специальная.

В основную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в основной группе направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

В *подготовительную* группу зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В *специальную* группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся.

Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО «ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

•личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

•метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

•предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- соответственно ФГОС по специальности формируются общие компетенции:

Базовый уровень:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).

Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»; метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Физкультурный комплекс ГТО

Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища), гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).

Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)

3. Спортивные игры. Баскетбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

Упражнения с элементами акробатики. Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки). Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл). Силовая гимнастика.

5. Виды спорта по выбору:

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дартс

Исходное положение (стойка), техника броска, тактика игры, ведение счета, Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по правилам.

6. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Попеременные и одновременные классические лыжные ходы. Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

7. Спортивные игры. Волейбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких

личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»; метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

9. Виды спорта по выбору:

Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Пляжный волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам пляжного волейбола. Игра по правилам.

Уличный баскетбол (стритбол)

Повля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам уличного баскетбола. Игра по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по специальностям СПО — 117 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов;

Вид работы	Количество часов		макс. нагр.
	всего	практ.	
Аудиторные занятия. Содержания обучения			
Теоретическая часть	15	15	15
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	2	2	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	3	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	3	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	3	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	
Практическая часть			
<i>Учебно-методические занятия</i>	10	10	10
1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры	2	2	
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	2	
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	2	
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2	2	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10	10	10
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2	2	
Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью,	2	2	
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2	2	
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»;	2	2	
метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2	

Физкультурный комплекс ГТО	6	6	12
Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища),	2	2	
Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).	2	2	
Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)	2	2	
Спортивные игры			
Баскетбол	10	10	16
Ловля и передача мяча, ведение;	2	2	
Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);	2	2	
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты— перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание;	2	2	
Тактика нападения, тактика защиты; Правила игры. Техника безопасности игры. Техника безопасности игры.	2	1	
Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.	2	2	
Гимнастика	10	10	10
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).	2	2	
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	2	
Упражнения с элементами акробатики. Силовая гимнастика.	2	2	
Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девочки).	2	2	
Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл).	2	2	
Виды спорта по выбору	12	12	12
Дартс.	2	2	
Атлетическая гимнастика.	10		
Упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	2	2	
Пауэрлифтинг.	2	2	
Упражнения для мышцы спины и живота.	2	2	
Упражнения для мышц нижних конечностей.	2	2	
Упражнения для мышц груди.	2	2	
Лыжная подготовка	8	8	8
Попеременные и одновременные классические лыжные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2	

Преодоление подъемов, спусков и препятствий. Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2	
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2	
Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2	
Спортивные игры			
Волейбол	10	10	10
Исходное положение (стойки), перемещения. Передача, прием мяча снизу двумя руками.	2	2	
Подачи различными способами.	2	2	
Нападающий удар. Блокирование.	2	2	
Тактика нападения, Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2	
Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	2	
Плавание	10	10	10
Специальные плавательные упражнения для изучения основных видов плавания.	2	2	
Плавание до 400 м	2	2	
Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2	2	
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2	2	
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2	2	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10	10	10
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2	2	
Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью,	2	2	
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	2	
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»;	2	2	
метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2	
Виды спорта по выбору	6	6	10
Уличный баскетбол.	2	2	
Пляжный волейбол.	2	2	
Футбол	2	2	
Итого:	117	117	117

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и

	применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 30 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; «прогнувшись», прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы». Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой классического и конькового лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
5. Плавание	Овладеть элементами техники движений релаксационных, в плавании. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах и утоплении. Сдача на оценку технику плавания различными способами норм ГТО.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнова-

	ний по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
6. Физкультурный комплекс ГТО	Подготовка и сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО упражнений обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища), гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м); упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи теннисные; мишень и дротики для дартс, манишки, ракетки и шарики для настольного тенниса.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
 - лыжная база с лыжехранилищем;
 - специализированные спортивные залы (зал для игры в настольный теннис, дартс, гимнастический, хореографический, др.);
 - открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
 - футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний
- Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

Основная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. М., 2014.

Дополнительная:

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура обучающегося: учеб. пособие. М., 2013.
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М., 2014.
3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. Кострома, 2014.
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. М., 2013.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: www.minstm.gov.ru.

Федеральный портал «Российское образование». URL: www.edu.ru

Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: www.olympic.ru.

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. URL: www.goup32441.narod.ru
Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента 2014

Электронно-библиотечная система «Знаниум» www.znanium.com

**Оценка уровня физической подготовленности
основного и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Вид испытаний	Оценки юноши			Оценки девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4,3	4,5	5,2	5,0	5,2	5,5
	Бег 60 м	8,5	9,1	9,6	10,0	10,6	11,2
	Бег 100 м	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
	Бег 1000 м	3.20	3.45	4.30	4.05	4.25	5.10
	Бег 2000 м	-	-	-	10.00	11.30	12.00
	Бег 3000 м	12.30	13.30	14.30	-	-	-
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,2	8,1	7,8	8,2	9,0
3	Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	195	180	160
	Прыжки в длину с разбега (см)	450	430	400	340	320	300
	Прыжки в высоту с места (см)	50	45	40	40	35	30
	Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	130	125	115	110
	Прыжки со скакалкой 1 мин (раз)	140	120	100	150	130	120
4	Подтягивание (раз)	14	12	8	22	18	10
5	Поднимание туловища за 30 сек , 1 мин (раз)	30	28	25	28	25	20
		50	40	30	45	35	20
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	45	30	25	18	15	11
7	Бросок набивного мяча (мед.бол) 3 кг (см) (девушки 2 кг)	450	400	300	300	250	200
8	Метание мяча (м)	47	40	32	30	25	20
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	22	18	15
	Метание гранаты 700 гр.	40	35	30	-	-	-
9	Толкание ядра	7,50	6,50	4,50	5,50	4,50	3,00
10	Гибкость – наклон, сидя (см)	15	10	5	18	14	7
11	Тест по гимнастике 6 заданий (бал- лов)	28	22	15	28	22	15
12	Плавание 50 метров (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
13	Лыжные гонки 1 км (мин. сек)	-	-	-	5.00	5.30	6.15
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.30	12.30	13.30
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.00	19.30	22.00
	Лыжные гонки 5 км	25.30	26.30	28.30	34.00	36.00	38.00
	Лыжные гонки 10 км	57.00	59.00	60.00			
14	Стрельба 10 м (очков)	28	20	15	28	20	15
15	Дартс. 10 серий бросков в Сектор 20	400	300	160	300	200	100
	Количество секторов попаданий за 10 серий от 1 до 20	16	10	5	10	8	5
16	Ведение б/б мяча от кольца до кольца «змейкой» (сек)	15	20	25	20	25	30
17	Приемы в/б мяча снизу (сверху) 2-мя руками (раз)	25 в круге	25	15	20 в круге	20	10
18	Штрафные броски за 1 мин (сумма 2-х попыток) (раз)	6(10)	5(8)	4(6)	4(6)	3(4)	2(2)

19	Бег на коньках 500 м (мин.сек)	1.20	1.35	2.00	1.35	1.55	2.15
	1000 м	2.45	3.15	3.35	3.15	3.45	4.15
	3000 м	7.50	9.30	10.30	9.00	9.30	10.15
20	Туристический поход (км)	20	15	10	20	15	10

Приложение 2

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (юноши и девушки 1 курс 16 - 17 лет)*

№	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	Золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание и виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плывание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход						

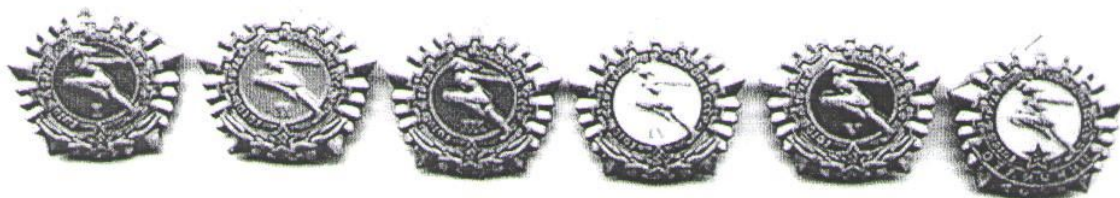
с проверкой туристических навыков (протя-
женность
не менее, км)

Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
--	----	----	----	----	----	----

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	7	8	9	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации тестирования.



Обязательным является выполнение испытаний (тестов) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

Приложение 3

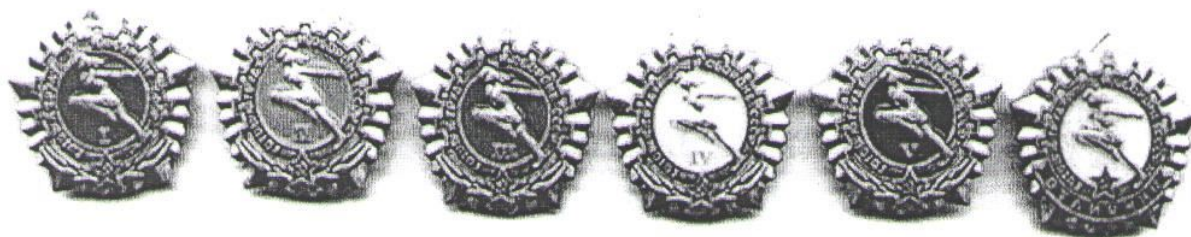
VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для женщин 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) женщины	Возраст (женщины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (сек.)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,00
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	32	35	45	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00

11. Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12. Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13. Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)			15			
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.

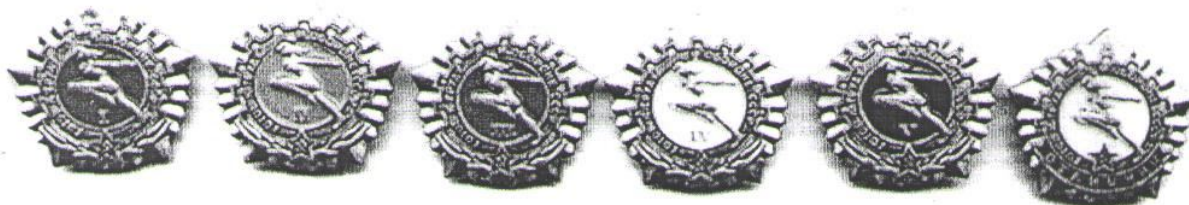
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.



VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для мужчин 18-29 лет)*

№	Виды испытаний (тесты) мужчины	Возраст (мужчины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (сек.)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (сек.)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин.сек)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса						
	сой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук						
	лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
4.	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
	Наклон вперед из положения стоя на ической скамье (от уровня скамьи -	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	450	-	-	-
	или прыжок в длину с места						
	двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда						
	0 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положе- на спине (кол-во раз 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30

ресеченной местности (мин.с)							
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0,55
11.	Стрельба из пневматической вин- открытым прицелом сидя или стоя локтей о стол или стойку, я — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с ческим прицелом, либо "электрон- жия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход	15					
	кой туристических навыков енность не менее, км)						
Кол-во испытаний (тестов) ной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), необходимо выполнить чения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							



Обязательным является выполнение испытаний (тестов) на силу, быстроту, гибкость и выносливость