

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

Рассмотрено ЦК:

Протокол № _____ от 31.05.2019 г.

Руководитель Е.М. Негулярная



Утверждаю:

Зам. директора по УПР

И.А. Григорян

«31» мая 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

08.01.07 Мастер общестроительных работ

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	14
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	19
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	22
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
ЛИТЕРАТУРА	23
ПРИЛОЖЕНИЯ	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 профессии 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 квалифицированных рабочих, служащих, осваиваемой профессии 08.01.07 «Мастер общестроительных работ».

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, психо-регулирующими 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 аэробическая гимнастика, дартс и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподава-

телем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических 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 ППКРС 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 ними 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 обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, 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 ито-

тов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

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 блоке учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

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 профессии СПО 18.01.07 «Мастер общестроительных работ».

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 склонности к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятие 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 физической активности;
- формирование личностных черт, ценностных 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 использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позицию 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, ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, своей Родине;

•метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной деятельности;

– готовность учебно-исследовательской деятельности и сверстниками с использованием специальных средств в целях совершенствования деятельности;

– 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 деятельность;

– умение использовать средства информатизации и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении проблем, связанных с организационными задачами с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

•предметных:

– умение использовать полученные знания, умения и навыки в физической деятельности для организации здорового образа жизни и обеспечения безопасности;

– владение современными методами оценки состояния здоровья, поддержания работоспособности, профилактики переутомления, заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями с разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения оптимального работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийской физической культуры и спорта, комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

– соответственно ФГОС по физическому образованию «Физическая культура» 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 трудовой 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, физической культуры и обеспечения 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 женщин и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их техника. Базовая физика. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилактику их негативных 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. Психофизиологическая характеристика и критерии физического 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 и профессиональная деятельность специалиста

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

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование основных двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессии предъявляют повышенные требования

Практическая часть

Учебно-методические занятия

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

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

Использование методов стандартов, антропометрических индексов.

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

3. Массаж и самомассаж при физических и психических утомлениях.

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 гимнастики 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 (многократный индивидуальный карты здоровья).

Определение уровня здоровья (по Л.И. Бойкову).

8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, соответствующий состоянию здоровья.

обучающихся, дает им возможность заниматься самостоятельно 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 наперегонки, рывочный, короткой, 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 «переворотом»; метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Физкультурный комплекс ГТО

Упражнения обязательного выполнения в испытании: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание на перекладине), выносливость (бег на 1 000 м), гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 200 м или 300 м).

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

3. Спортивные игры. Баскетбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, а также 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; быстроты и длительности реакции; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину: со места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (прямые окладные мячи), техника нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника броска, ведения мяча. 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, утяжеленными ленточками, обручем (с обручем), упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции осанки и статики), упражнения на внимание, висы и шпалы, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и общей физической подготовки.

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

5. Виды спорта по выбору

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции осанки, профилактики профессиональных заболеваний, совершенствует реакцию, быстроту, выносливость. Развивает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

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

Дартс

Плавание на боку, на спине, на груди и на груди. Адаптация от одежды в воде. Плавание в умеренном и повышенной темпе до 600 м. Преплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, обиходно-игровые и подводные упражнения на выносливость. Элементы и игра в водное поло (юноши). Элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

10. Виды спорта по выбору:

Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отскок 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 (стойка), перемещение мяча, 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)

Ловля 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 (ППКРС) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по профессиям НПО – 171 часовой, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся – 171 часов

1 курс

Вид работы	Количество часов		
	всего	теор.	практ.
Аудиторные занятия. С отсуживания обучения			
Теоретическая часть	9	7	2
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	1	1	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	
Основы методики самостоятельных занятий физической культурой	2	1	1
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	1	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	
Практическая часть			
Учебно-методические занятия	5	1	4
1. Простейшие методики самостоятельных занятий физической культурой, усталости, утомления и применение средств физической культуры	1		1
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в общекультурной и профессиональной направленности.	1		1
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1		1
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1		1
5. Самооценка и анализ выполнения физических упражнений, состояния здоровья и общефизической подготовки	1	1	
Учебно-тренировочные занятия			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10		10
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2		2
Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег, бег с препятствиями с различной скоростью.	2		2
Равномерный бег на дистанции 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши).	2		2
Прыжки в длину с разбега способом «подскок» и «толчок»; Прыжки в высоту способом «переворот»	2		2
Метание мяча, гранаты весом 2 кг (мальчики) и 1 кг (девочки)	2		2
Физкультурный комплекс ГТО	6		6

Упражнения обязательного выполнения: метание снаряда (длина и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание и подпрыгивание), подъем туловища).	2		2
Упражнения обязательного выполнения: испытания, гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 м и 5000 м).	2		2
Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки).	2		2
Спортивные игры			
Баскетбол	12		12
Ловля и передача мяча, ведение.	2		2
Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2		2
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2		
Прием техники защита — перехват, прыжки, прыжки наемные против броска, накрывание.			2
Тактика нападения:	2		2
Тактика защиты:			
Правила игры. Техника безопасности игры.	2		2
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		2
Игра по правилам.			
Гимнастика			
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2		2
Упражнения для коррекции зрения, слуха, вкуса и упражнений вводной и производственной гимнастики.	2		2
Упражнения с элементами акробатики.	2		2
Гимнастика на снарядах: перекладина (мальчики), бревно (девушки).	2		2
Опорный прыжок через гимнастический козлик (мальчики) и лоповая гимнастика.	2		2
Игры спорта по выбору	5		5
Карте.			2
Атлетическая гимнастика.			3
Лыжная подготовка			
Попеременные и одновременные классические лыжные ходы	2		2
Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, вьес, ступеней.	2		2
Попеременные и одновременные классические лыжные ходы.	2		2
Переход с хода на ход в зависимости от длины дистанции и состояния лыжни.	2		2
Элементы тактики лыжных гонок: разогнание, снос, диспарирование, обгон, финиширование и др.	2		2
Прохождение дистанции до 5 км (мальчики) и 5 км (девушки). Основные элементы тактики в лыжных гонках: разогнание, снос, диспарирование.	2		2
Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Первая помощь при травмах и обмороках.	2	1	1
Спортивные игры			

Волейбол	14		14
Исходное положение (стойки)	2		2
Перемещения, передача.	2		2
Прием мяча снизу двумя руками.	2		2
Разновидности подачи.	2		2
Нападающий удар. Блокирование (одиночное, групповое).	2		2
Тактика нападения, тактика защиты.	2		2
Правила игры. Техника безопасности при игре.	2		2
Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		2
Игра по правилам.	2		2
Плавание	16		16
Специальные плавательные упражнения для обучения (закрепления) кроля на груди, спине, брассе.	2		2
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2
Плавание до 400 м.	2		2
Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2		2
Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	2		2
Специальные подготовительные, развивающие и производные упражнения на суше.	2		2
Правила плавания в открытом водоеме. Безопасность при занятиях плаванием.	2		2
Первая медицинская помощь пострадавшим. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		2
Итого	100	9	91

2 курс

Вид работы	Количество часов		
	всего	теор.	практ.
Аудиторные занятия. Содержание обучения			
Учебно-тренировочные занятия			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12	6	12
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 дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2		2
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»;	2		2
Прыжки в высоту способом «ножницы»;	2		2

Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2
Физкультурный комплекс ГТО	9	1	8
Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища).	3		3
Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).	3		3
Упражнения выполнения испытаний по выбору: метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки.	3	1	2
Спортивные игры			
Баскетбол	14	1	13
Понятие и передача мяча, ведение.	2		2
Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2		2
Вырывание и выбивание (приемы отбивания мячом).			
Прием техники защиты — перехват, срывы, применяемые против броска, накрывание.	2		2
Тактика нападения, тактика защиты.	2	1	1
Правила игры. Техника безопасности игры.	2		2
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		2
Игра по правилам.	2		2
Гимнастика	10	1	9
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивным мячом, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2		1
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	1	2
Упражнения с элементами акробатики.	2		2
Гимнастика на снарядах: перекладина (юноши), бревно (девушки).	2		2
Опорный прыжок через гимнастический конь (юноши).	2		2
Силовая гимнастика.	2		2
Спортивные игры			
Волейбол	8	1	7
Базовое положение (стойка). Перемещение, передача, прием мяча снизу двумя руками.	2		2
Поддача, нападающий удар, блокирование.	2		2
Тактика нападения, тактика защиты.	2		1
Правила игры. Техника безопасности игры.	2	1	
Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		2
Игра по правилам.			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12		12

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование:	2		2
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование:	2		2
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (результат) и 3 000 м (поноши).	2		2
Прыжки в длину с разбега способом «полувзлет», «протоптывание»:	2		2
Прыжки в высоту способом «ножницы»:	2		2
Метание мяча, гранаты весом 500 г (с разбега) и 700 г (поноши).	2		2
Виды спорта по выбору:	4	2	2
Пляжный волейбол.	2	1	1
Уличный баскетбол. Футбол	2	1	1
Итого:	71	6	65

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. 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 организовать занятия (физическую подготовку) с 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, упражнения-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-мышечного, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; основные применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социаль-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизиологической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилирующие методы физического воспитания при различных видах двигательной активности. Назначение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать результаты комбинированного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация и освоение навыков психического и физического здоровья. Основные методы профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и адаптировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методик активного отдыха, массажа и самомассажа

	пон физическую и эстетическую культуру. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание возможностей здоровьесберегающих технологий при работе с 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 4х100 м, 4х400 м; бег 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 с помощью «согнув ноги»; «прогнувшись», прыжки в высоту способом «ножницы», «ножницы». Метание мяча, гранаты, диска (девушки) и бита (юноши); толкание ядра; сдачу контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой классического и конькового лыжных ходов, переходом с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Сдача контрольных нормативов лыжных ходов. Умение разбираться в элементах техники лыжных ходов, расчленении сил, лидировании, обгоне. Финиширование и др. Прокладание дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при контактах лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре и тройном, упражнений с гимнастическими набивными мячами, упражнения с обручем, выполнение упражнений для профилактики опорно-двигательных заболеваний (упражнений в чередовании статических и динамических упражнений для коррекции мышечной системы, упражнений на растяжение, висов и упоров, упражнений с гимнастической скамьей, упражнений для коррекции зрения). Выполнение командных упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение правил игры в футбол, волейбол. Знание правил соревнований в избранном игровом виде спорта. Развитие координационных способностей, сформированности ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, чувства ответственности групповых взаимодействий. Развитие волевых качеств, инициативности. Умение выполнять технику игровых действий и действий. Умение участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта. Знание правил соревнований. Умение контролировать при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах игровой ситуации
5. Плавание	Овладение техникой кроля, брасса, баттерфляя, в плавании. Развитие выносливости, координации движений, оптимальную нагрузку при плавании. Знание основных принципов, Знать основные принципы,

	методы и факторы ее регуляции. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласования действий при групповых взаимодействиях, быстрого принятия решений. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах и утоплении. Сдача на звание «Студент физкультурного факультета» способами норм ГТО.
3. Виды спорта по выбору	Умение выполнять упражнения с физически подобранные комплексы упражнений, направленных с разной амплитудой, траекторией, скоростью, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в течение комплекса упражнений из 26—30 движений. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласования действий при групповых взаимодействиях, быстрого принятия решений.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с помощью гантелей, гири, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием организма. Умение оказывать первую помощь при занятиях.
7. Физкультурный комплекс ГТО	Применение средств и методов тренировки физического комплекса ГТО упражнений, направленных на развитие физических качеств: быстрота и сила (бег, прыжки, метания, толкание, поднимание или рывок гири, подъем штанги), выносливость (ходьба, бег, плавание), гибкость (упражнение на гибкость и бег на 200 м), сила (бег, прыжки, метания, толкание, поднимание или рывок гири, подъем штанги). Умение оказывать первую помощь при занятиях.
Висаудиторная самостоятельная работа	Освоение основных упражнений в избранном виде спорта. Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

компьютеры для аудиоредактирования и создания звуковых эффектов.

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

Основная:

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

Дополнительная:

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально-педагогическая физическая культура обучающегося: учеб. пособие. М., 2013.

2. Литвинов А.А., Кельман А.Н., Петров И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М., 2014.

3. Миронова Т.И. Разработка социально-педагогического 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 от 06.08.2012 № 24384).

7. Тимонин А.И. Педагогическое сопровождение студента при работе с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. М., 2013.

8. Федеральный закон от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 12.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 13.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 31.03.2014 № 34-ФЗ, от 27.03.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства образования и науки 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 материалы «Информационная технология». 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». URL: www.znaniyum.com.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья

№ 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	5,5	5,7	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.	30	28	25	28	25	20
	1 мин (раз)	50	40	30	45	35	20
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	15	10	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. сид. (см)	12	11	5	18	14	7
11	Тест по гимнастике 6 упражнений (баллов)	18	12	15	28	22	15
12	Плавание 50 метров (сек)	45	52	65	60	75	6/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	58,00	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 попадания 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	15	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

АСТУНЕНЬ — Форма 110 (мужчины и женщины 16-17 лет)*

№	Виды испытаний (тесты)	Юношцы			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,4	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,0	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,5	14,7	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.)	15,40	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или подтягивание 16 кг (кол-во раз)	17	18	23	-	-	-
	или склоупинг (разомкнутый хват) в упоре лежа на полу (кол-во раз)	23	37	41	9	11	16
4.	Гидрометр из положения стоя на гимнастиче- ской скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+5	+3	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Медвежий шаг 3x10 м (с)	7,2	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Приседания с весом (скам)	275	285	325	285	300	345
	или приседания с весом (скам) точком двумя ногами (скам)	160	170	210	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	34	40	53	33	36	44
8.	Максимальное количество подтягиваний весом 700 г (м)	30	30	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	3	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	26,30	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.	Плавание на 50 м (мин.сек.)	1,15	1,15	1,05	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из пневматического оружия с приседом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	14	20	24	15	20	25
	или из пневматической винтовки с приседом, 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.	Горнолыжный спорт с проверкой туристических навыков спусков не менее (км)	10					

Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	11	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комитета ГТО		8	7	8	9

* В выполнении нормативов участвуют мужчины до 17 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации тестирования.



Обязательным является выполнение обязательных тестов из списка, обязательная гибкость и выносливость

Приложение 3

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

№ и 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.) или бег на 60 м (сек.) или бег на 100 м (сек.)	5,4 10,9 17,8	5,7 11,4 17,4	6,1 11,6 18,1	6,4 11,2 18,8	6,1 10,7 18,2	5,4 9,9 17,00
2	Бег на 2 км (мин.сек.)	14,19	12,34	10,49	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) или отжимания от пола (кол-во раз) в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 10 10	12 12 12	18 17 17	9 9 9	11 11 11	17 16 16
4	Прыжок вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Подтягивание на 3х10 м (с)	1,00	8,20	1,00	9,30	9,00	8,70
6	Подтягивание на 3х10 м (с) или подтягивание на 3х10 м (с) или подтягивание на 3х10 м (с) или подтягивание на 3х10 м (с)	270 170 170 170	290 180 180 180	320 195 195 195	- 165 165 165	- 175 175 175	- 190 190 190
7	Подтягивание из виса лежа на спине (кол-во раз 1 мин)	42	35	15	24	29	37
8	Медвежий шаг (мин.сек.) весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек.) или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.сек.))	21,4 19,45	17,40 15,30	14,40 13,30	22,30 22,00	20,45 20,15	18,30 18,00
10	Прыжок на 50 м (мин.сек.)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11	Стрельба из лука (кол-во раз) из положения сидя или стоя	15	20	25	15	20	25

	с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)						
	или из пневматической винтовки с диаметральным прицелом, либо "электронного оружия"	18	24	30	18	25	30
12	Самооборона без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический маршрут с проверкой туристических навыков (справка о прохождении, не менее км)			15			
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса I (II)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население в возрасте 18-29 лет (вспомогательный).

** Проводится при наличии условий для проведения 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)							
	Бег на 30 м (сек.)	4,8	4,6	4,5	5,4	5,0	4,6
1.	или бег на 60 м (сек.)	5,0	4,6	4,9	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	12,50	15,00	14,40	12,50
	Подтягивание из виса гой перекладина (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
3.	или <u>сгибание и разгибание</u> <u>ру-</u> <u>тежа на полу</u> (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или <u>рывок гири 16 кг</u> (кол-во раз)	11	16	42	10	23	40
	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня см)	10	12	13	15	17	12
Испытания (тесты) по выбору							
1.	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	270	300	450	-	-	-
6.	или <u>прыжок в длину с места</u> <u>двумя ногами</u> (см)	110	215	230	205	220	235
7.	<u>Метание спортивного снаряда</u> <u>80 г</u> (м)	13	15	37	33	35	37
8.	<u>Поднимание туловища из положе-</u>	20	27	40	30	35	45

1. на спине (кол-во раз 1 мин.)						
Бег на лыжах на 5 км (мин.сек) ^{**}	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
9. или кросс на 5 км рассеченной местности (мин.с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10. Плавание на 50 м (мин.сек)	3.10	1.30	0.50	1.15	1.05	0.55
11. С стрельба из пневматической вин- товки с открытым прицелом стоя или сидя локтей о стол или стойку. — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с прицелом, либо любого оружия"	15	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 количество туристических навыков не менее, км)			15			
Кол-во испытаний (тестов) в группе	13	15	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвуют население до 24 и 29 лет соответственно.

** Проводится при наличии условий для организации тестирования.



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