

*Приложение 30*  
к ОПОП по профессии  
230103.02 Мастер по обработке цифровой информации

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

РАССМОТРЕНО  
Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_  
И.А. Григорян  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

Сухой Лог  
2022

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>8</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>11</b>
<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>15</b>
<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....</b>	<b>17</b>
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>20</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>21</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>23</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения при подготовке квалифицированных рабочих по профессии 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации в ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППКРС) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «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 среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию. Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

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 учебного предмета «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 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преименности 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 учебного предмета «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 учебного предмета «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 учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем 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 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. 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 итогов 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 учебного предмета в учебном плане**

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

В ГАПОУ 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 факультативном цикле 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 факультативных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии СПО 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «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, физкультурной, 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 физкультурной 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)

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны овладеть универсальными учебными действиями

**Универсальные учебные действия. /УУД/**

<b>Личностные УУД</b>	<b>Коммуникативные УУД</b>
<b>Самоопределение</b> (мотивация учения, формирование основ гражданской идентичности личности). <b>Смыслообразования</b> («какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него). <b>Нравственно-этического оценивания</b> (оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор).	<b>Планирование</b> (определение цели, функций участников, способов взаимодействия). <b>Постановка вопросов</b> (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации). <b>Разрешение конфликтов</b> (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация). <b>Управление поведением партнёра</b> <b>точно</b> выразить свои мысли (контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли).
<b>Познавательные УУД</b>	<b>Регулятивные УУД</b>
<b>Общеучебные</b> - формулирование познавательной цели; - поиск и выделение информации; - знаково-символические - моделирование <b>Логические</b> - анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных) - синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;	<b>Целеполагание</b> (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно). <b>Планирование</b> (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий). <b>Прогнозирование</b> (предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;</li> <li>- подведение под понятие, выведение следствий;</li> <li>- установление причинно-следственных связей;</li> <li>- построение логической цепи рассуждений;</li> <li>- доказательство;</li> <li>- выдвижение гипотез и их обоснование.</li> </ul> <p><b>Действия постановки и решения проблем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирование проблемы;</li> <li>- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.</li> </ul>	<p>характеристик).</p> <p><b>Контроль</b> (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона)</p> <p><b>Коррекция</b> (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта).</p> <p><b>Оценка</b> (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения).</p> <p><b>Волевая саморегуляция</b> (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).</p>
---	---

В соответствии с ФГОС профессионального образования обучающиеся должны обладать общими компетенциями:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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 учебного предмета «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 (девочки). 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 (девочки). 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 (девочки) 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)**

*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

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
лекционные занятия	4
лабораторные и практические занятия	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40

Вид работы	Количество часов			
	всего	теор.	практ.	Сам. раб
Аудиторные занятия. Содержания обучения				
<b>Практическая часть</b>				
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>№1 (6ч)</b>
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; 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». Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2	
<b>Физкультурный комплекс ГТО</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>№2 (6ч)</b>
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	
<b>Спортивные игры</b>				
<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>№3 (6ч)</b>
Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2		2	
Тактика нападения, тактика защиты, правила игры. Техника безопасности игры;	2	1	1	

Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.	2		2	
<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>№4 (5ч)</b>
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения с элементами акробатики.	2		2	
Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки). Опорный прыжок через гимнастического коня (козла).	2		2	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>№5 (6ч)</b>
Попеременные и одновременные классические лыжные ходы, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 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	
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2		2	
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	1	1	
<b>Спортивные игры</b>				
<b>Волейбол</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>№6 (6ч)</b>
Исходное положение (стойки), перемещения, передача, прием мяча снизу двумя руками. Поддача, нападающий удар, блокирование. Тактика нападения, тактика защиты.	2		2	
Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2		2	
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью.	2		2	<b>№7 (5ч)</b>
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». Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2	
Дифференцированный зачет	2	2		
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>40</b>



## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
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. Владение 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 профилирующие 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
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.

<p><i>методические занятия</i></p>	<p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение 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</p>
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>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</p>
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>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</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>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</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке</p>

	<p>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</p>
5. Виды спорта по выбору	<p>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</p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>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</p>
6. Физкультурный комплекс ГТО	<p>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);</p> <p>упражнений выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)</p>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<p>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</p>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают 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, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, 24 кг, 32 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, мячи для 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 шарик для настольного тенниса.

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

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжохранилищем; («Олимпик»)
- 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 целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для обучающихся

#### Основная:

1. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура, ИНФРА-М, 2014
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум». Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

#### Дополнительная:

### Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура обучающегося: учеб. пособие. М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов н/Д, 2010.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. М., 2010.
6. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. СПб., 2010.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М., 2014.
8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. Тюмень, 2010.
9. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. Кострома, 2014.
10. 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».
11. 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”».
12. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2010.
14. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. М., 2010.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. М., 2011.
16. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. М., 2013.
17. 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).

18. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для обучающихся вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

Федеральный портал «Российское образование». URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. URL: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

**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 (баллов)	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



**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ ГТО  
V СТУПЕНЬ  
16-17 лет**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные тесты</b>							
1	Бег 100м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег 3000м (мин)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Бег 2000м (мин)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Прыжок в длину с разбега(м)	3,60	3,80	4,40	3,10	3,20	3,60
	Прыжок в длину с места (м)	2,00	2,10	2,30	1,60	1,70	1,85
4	одтягивание на высокой (низкой) перекладине, раз или рывок гири 16 кг(л+п), раз	8	10	13	11	13	19
	Сгибание, разгибание рук в упоре от пола (раз)	15	25	35	-	-	-
		-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед с прямыми ногами	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Тесты по выбору</b>							
7	Метание гранаты 700гр (м)	27	32	38	-	-	-
	Метание гранаты 500гр (м)	-	-	-	13	17	21
8	Льжные гонки 3км (мин) или	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	Льжные гонки 5км (мин)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание 50м (мин)	б/у	б/у	0,41	б/у	б/у	1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки (очки) или	15	20	25	15	20	25
	электронное оружие	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Количество видов испытаний (тестов)		11	11	11	11	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения значка		6	7	8	6	7	8

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

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ ГТО  
VI СТУПЕНЬ  
18-24 лет**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные тесты</b>							
1	Бег 100м (сек)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2	Бег 3000м (мин)	14,00	13,30	12,30	-	-	-
	Бег 2000м (мин)	-	-	-	11,35	11,15	10,30
3	Прыжок в длину с разбега(м)	3,80	3,90	4,30	2,70	2,90	3,20
	Прыжок в длину с места (м)	2,15	2,30	2,40	1,70	1,80	1,95
4	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, раз или рывок гири 16 кг(л+п), раз	9	10	13	10	15	20
	Сгибание, разгибание рук в упоре от пола (раз)	20	30	40	-	-	-
		-	-	-	10	12	14
5	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	-	-	-	34	40	47
6	Наклон вперед с прямыми ногами	+6	+7	+13	+8	+11	+16
<b>Тесты по выбору</b>							
7	Метание гранаты 700гр (м)	33	35	37	-	-	-
	Метание гранаты 500гр (м)	-	-	-	14	17	21
8	Лыжные гонки 3км (мин)	-	-	-	20,20	19,30	18,00
	или Лыжные гонки 5км (мин)	26,30	25,30	23,30	37,00	35,00	31,00
9	Плавание 50м (мин)	б/у	б/у	0,42	б/у	б/у	1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки (очки) или	15	20	25	15	20	25
	электронное оружие	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Количество видов испытаний (тестов)		10	10	10	11	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения значка		6	7	8	6	7	8

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

**Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
  - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
  - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 30 м, 100 м;
    - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721525

Владелец Захаров Сергей Пантелеймонович

Действителен с 04.05.2023 по 03.05.2024