

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



**РАССМОТРЕНО**

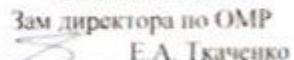
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных, общегуманитарных  
и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.

Председатель ЦК

 Е.В. Зиновьева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора по ОМР  
 Е.А. Ткаченко

20 08 2018 г.

**ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 «Физическая культура»**

**1 курс**

**Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по  
отраслям)**

г.Гризловец  
2018

**Рецензия**  
на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»  
Легчанова Александра Геннадьевича, руководителя физического воспитания  
бюджетного профессионального образовательного Вологодской области «Грязовецкий  
политехнический техникум»

**Специальность СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»**

Представленная на рецензию рабочая программа дисциплины «Физическая культура» включает разделы: паспорт рабочей программы с определением цели и задач дисциплины; место учебной дисциплины в структуре ОПОП; общую трудоемкость учебной дисциплины; результаты освоения программы, представленные формируемыми знаниями и умениями; формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.

В тематическом плане приводятся названия изучаемых тем и распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторные занятия и внеаудиторные (самостоятельная работа студента). Тематическое содержание учебной дисциплины отвечает требованиям ФГОС ООО, учитывает профиль получаемого образования.

В рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» указаны примеры оценочных средств контроля уровня сформированности знаний, умений, личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дисциплины.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными формами, такими как учебные игры, подготовка, подготовка и защита рефератов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины полностью соответствует ФГОС ООО, типовой программе учебной дисциплины «Физическая культура» и может быть использована в учебном процессе профессиональной образовательной организации.

ФИО должность

Легчанов Александр Геннадьевич  
МД ученик  
технической  
училища

*Софья*

(подпись) *Манакова Е.В.*

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в редакции от 29 июня 2017 года);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт», приказ № 69 от 05 февраля 2018 года.

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГАУ «ФИРО» от 21 июля 2015 года протокол № 3;

федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018 – 2018 учебный год.

МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИИ по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

*Организация-разработчик:*

БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум»

*Разработчик:*

Легчанов А.Г. , преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой 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).

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

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют 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 и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена ( ППССЗ).

В результате усвоения дисциплины студент **должен**:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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-смысовых 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-смысовых 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 соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, утвержденными приказами Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, от 17 декабря 2010 г. № 1897 и от 17 мая 2012 г. № 413 (далее - ФГОС) предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс ГТО)). Аналогичные требования содержит федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерством образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 (далее - ГОС 2004 г.). Примерными основными образовательными программами начального общего и основного общего образования, разработанными в соответствии с ФГОС**

([www\\_faosreestr.ru](http://www_faosreestr.ru)). также предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального общего образования, и возможность выполнения тестовых нормативов Комплекса ГТО на уровне основного общего образования. Требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура». Согласно статье 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с ее уставом и другими локальными нормативными актами. Основные функции текущего контроля - обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура» отслеживается динамика изменения уровня физической подготовки учащихся. Решение об индивидуальном учете результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» принимается общеобразовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом. Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций могут быть преемственными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путем интеграции в нее элементов Комплекса ГТО. Вопросы состояния здоровья обучающихся как при подготовке и проведении промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», так и при интеграции в нее элементов Комплекса ГТО, необходимо рассматривать как ключевые. Для обучающихся, сдающих нормативы испытаний (тесты) ГТО, необходим обязательный и достоверный учет их состояния здоровья, групп здоровья, к которым они отнесены в соответствии с заключением медицинской организации. С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, Минобрнауки России рекомендует осуществлять дифференцированный подход к учету достижений учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 3 I октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Об особенностях медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»). По завершении подготовки и перед сдачей нормативов испытаний (тестов) ГТО осуществляется тематический контроль, позволяющий оценить результаты подготовленности обучающихся к сдаче нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО. Комплекс ГТО нацелен также на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Таким образом, выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». Общеобразовательными организациями обеспечиваются необходимые безопасные условия проведения мероприятий, связанных с подготовкой к сдаче нормативов Комплекса ГТО.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 149 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 32 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>149</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
<i><b>Промежуточная аттестация - зачёт в 1 семестре и дифференцированный зачёт во 2 семестре</b></i>	

## 2. Содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
<b>Тема. 1.</b> <b>Теоретическая часть</b>		<b>Максимальное количество часов</b>	<b>10</b>	
		<b>Содержание практических занятий</b>	<b>8</b>	
1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		1	1	
2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1	1	
3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,		2	2	
4 Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки.		2		
5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		1	2	
6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		1	2	
7 <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов на тему (по выбору): Спорт в физическом воспитании студентов. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.		2		
		<b>Максимальное количество часов</b>	<b>28</b>	
<b>Тема.2</b> <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>22</b>	
1 Низкий старт. Высокий старт.		2		
2 Стартовый разгон.		2		
3 Финиширование.		2		
4 Бег 100 метров		4		
5 Эстафетный бег 4/100 м, 4/400		2		
6 Бег по прямой с различной скоростью		2		

	7	Равномерный бег на дистанцию 2000 м(девушки) и 3000 м(юноши)	2	
	8	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги	2	
	9	Прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы»	2	
	10	Метание гранаты 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши).	2	
	11	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1)Подготовка докладов на тему (по выбору): Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).</p> <p>2)Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3)Занятия в секциях.</p> <p>4)Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	6	
	<b>Спортивные игры.</b>			
		<b>Максимальное количество часов</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>			
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком.)	4	
	2	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	3	Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска.	2	
	4	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	5	Правила игры. Техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола	4	

		Игра по правилам		
	6	<b>Самостоятельная работа:</b> 1)Подготовка докладов на тему(по выбору):  Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.  2)Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. 3)Занятия в спортивных секциях	4	
		<b>Максимальное количество часов</b>	6	
<b>Тема. 4 Волейбол</b>		<b>Содержание практических занятий:</b>	6	
	1	Исходное положение (стойки, перемещения). Передача, подача, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Тактика нападения. Тактика защиты	2	
	2	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2	
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	4.	<b>Самостоятельная работа не предусмотрена</b>		
	6.	<b>Зачет за 1 курс 1 семестр</b>	1	
		<b>1 семестр: максимально-63 часов, обязательно-51 час, самостоятельно- 12 часов</b>	63/51/12	

	<b>Максимальное количество часов</b>	<b>34</b>	
	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 5.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	4	
	2 Преодоление подъемов и препятствий	6	
	3 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	6	
	4 Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>  ЗАНЯТИЕ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ	<b>14</b>	
	<b>Максимальное количество часов</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 6 .</b> <b>Плавание</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>4</b>	
	1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	1	
	2 Проплыивание отрезков 25-100 м по 2-6 раз	1	
	3 Плавание на боку, на спине. Плавание до 400 м.	1	
	4 Самоконтроль при занятиях плаванием	1	
	<b>5 Самостоятельная работа:</b>  Занятия плаванием в бассейне.	<b>2</b>	
	<b>Максимальное количество часов</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 7.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>8</b>	
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	2	
	2 Упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем	2	
	3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	4 Упражнения на внимание, висы и поры, упражнения у гимнастической стенки.	2	
	5 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	<b>Максимальное количество часов</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 8.</b> <b>Ручной мяч</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>6</b>	
	1 Передача и ловля мяча в тройках, с откосом от площадки	2	
	2 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	2	
	3 Перехваты мяча, выбивание и отбор мяча. Правила игры. Тактика игры.	2	

	<b>Максимальное количество часов</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 9. Футбол</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>12</b>	
1	Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
2	Остановка мяча грудью, отбор мяча, обманные движения	2	
3	Правила игры.	2	
4	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	
5.	<b>Самостоятельная работа:</b> не предусмотрена		
	<b>Максимальное количество часов</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 10. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>14</b>	
1	Техника безопасности занятий  Круговой метод для развития основных мышечных групп с гантелями, эспандерами, гирей.	2	
3	Поднимание двух гантелей и отдых	2	
4	Техника подъема одной гантели	2	
5.	<b>Самостоятельная работа:</b>  1)Подготовка докладов на тему: Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой. 2) Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.	4	
9	<b>Зачет 1 курс 2 семестр</b>	2	
	<b>Итого 2 семестр - максимально-86, обязательно-66 час, самостоятельно-20 часов</b>		
	<b>Итого: 149/117/32</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантеляи (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, вес напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, 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 флаги или стартовый пистолет, флаги красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, 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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Для студентов**

##### **Основная:**

[Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.book.ru/>

1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.
2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.
3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.

##### **Дополнительная:**

Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник-М; Ф.К. и спорт, 2014г.

Жеребцов А.В. ФК и труд –М 2016г.

Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК /под. ред. Я.М. Кода-М.; ФК и спорт 2015г.

Легкая атлетика : Уч. пос. для студентов ФК / под.ред. Н.Г. Озолина 2015г.

Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. для студентов пед. инст. «Физическое воспитание» - М; Просвещение . 2014г.

Дубровский В.Л. , Гоговцев С.А. Самоконтроль при занятиях ФК – 2016г.

Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК 2015г.

#### **Для преподавателей**

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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука 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».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».

### Интернет-ресурсы

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

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

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

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

**HTTP://WWW.GTO.RU/** Официальный сайт ГТО).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате усвоения дисциплины обучающийся <b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• основы здорового образа жизни.</li></ul> <p><b>личностных:</b></p> <p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— 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;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— формирование личностных ценностно-смысовых 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;</p> <p>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-massовых мероприятиях

— 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

Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-массовых мероприятиях

<p>физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>— 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;</li> </ul> <p><b>• предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>— 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).</li> </ul>	<p>Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-massовых мероприятиях</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

Требования к результатам обучения студентов 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, в плавании.
- 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 выбранных 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 100 м;
    - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;
    - плавание — 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

Утверждены

приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности  
населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							

5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	330 175	350 185	390 200	280 150	290 155	330 175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	18.45 28.00	17.45 27.15	16.30 26.00	22.30 -	21.30 -	19.30 -
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени					
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**V. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

**VI. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

**М У Ж Ч И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из	15	20	25	15	20	25

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)					
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8

2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическую скамью (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для беснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

<sup>1</sup> Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

