

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Краснотурьинский индустриальный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/  
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО МОДУЛЯ**

ОГСЭ. 05 Физическая культура

для специальностей

08.02.01.Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**2023г.**

Рабочая программа рассмотрена  
предметно-цикловой комиссией  
*общеобразовательных дисциплин*  
Председатель предметно-цикловой  
комиссии Кашина М.М.

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «08»\_ июня 2022г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
примерной программы,  
рекомендованной Федеральным  
институтом развития образования  
(ФГАУ «ФИРО»), 2015г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по УР  
ГАПОУ СО Сергеева Э.В.  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Разработчик: преподаватель ГАПОУ СО «КИК» Черепанов С.В.

Согласование рабочей программы учебной дисциплины  
«физическая культура» пройдено.

Методист \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «физическая культура» является обязательной частью как дополнительный учебный предмет ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 1 – понимать сущность и значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2-организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3 – принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4 – осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 – использовать информационно- коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7 – брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8 – самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 – ориентироваться в условиях частной смены технологий в профессиональной деятельности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1 - 9	<p>-применять систему практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья</p> <p>-развивать и совершенствовать необходимые способности и физические качества и свойства личности</p> <p>-использовать приобретенный опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, и социальном развитии человека</p> <p>-социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни</p> <p>-о влиянии физических упражнений на развитие физических качеств и способностей человека</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	55
в т.ч. в форме практической подготовки	53
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
<i>Самостоятельная работа</i>	18
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5	6
Раздел 1.	Основы физической культуры (2 ч)				
Тема 1.1.	Содержание учебного материала(2 ч)				
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>1. Теоритическое занятие.</b> Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	ЛР 2,7,8,13,14	ОК1 ОК2 ОК4 ОК5 ОК7	Уо01.01 Зо01.01 Уо02.01 Зо02.01 Уо04.01 Зо04.01 Уо05.01 Зо05.02 Уо07.01 Зо07.01

	<b>Самостоятельная работа № 1</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-тренировочная деятельность (70 ч)</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (6 ч)</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2. Практическое занятия № 1</b> Выполнение построений, выполнение перестроений.	2	ЛР 2,7,8,13,14	OK1 OK2 OK4 OK5 OK7	Уо01.01
	<b>3. Практическое занятие №2</b> Выполнение различных видов ходьбы.	2			Зо01.01
	<b>4. Практическое занятие №3</b> Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.	2			Уо02.01
					Зо02.01
	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4			Уо04.01
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала (16 ч)</b>				Зо04.01
<b>Легкая атлетика</b>	<b>5. Практическое занятие № 4</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	ЛР 2,7,8,13,14	OK1 OK2 OK4 OK5 OK7	Уо05.01
	<b>6. Практическое занятие №5</b> Техника бега на средние дистанции.	2			Зо05.02
	<b>7. Практическое занятие №6</b> Техника бега на длинные дистанции.	2			Уо07.01
	<b>8. Практическое занятие №7</b> Прыжки в длину.	2			Зо07.01
	<b>9. Практическое занятие №8</b>				

	Кроссовая подготовка.	2			
	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4			
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала (10 ч)</b>				
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>10. Практическое занятие №9</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	ЛР 2,7,8,13,14	ОК1 ОК2 ОК4 ОК5 ОК7	Уо01.01
	<b>11. Практическое занятие № 10</b> Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой .	2			Зо01.01 Уо02.01 Зо02.01 Уо04.01
	<b>12. Практическое занятие № 11</b> Передачи мяча: от плеча, снизу, сбоку.	2			Зо04.01 Уо05.01 Зо05.02
	<b>13. Практическое занятие №12</b> Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2			Уо07.01 Зо07.01
	<b>14. Практическое занятие №13</b> Броски мяча по кольцу с места	2			



<b>Тема 2.4.</b>	<b><i>Содержание учебного материала (10 ч)</i></b>				
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>15. Практическое занятие № 14</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	ЛР 2,7,8,13,1 4	OK1 OK2 OK4 OK5 OK7	Уо01.01
	<b>16. Практическое занятие № 15</b> Подача мяча: нижняя прямая.	2			Зо01.01
	<b>17. Практическое занятие №16</b> Подача мяча: нижняя боковая.	2			Уо02.01
	<b>18. Практическое занятие № 17</b> Подача мяча: верхняя прямая. верхняя боковая.	2			Зо02.01
	<b>19. Практическое занятие № 18</b> Приём мяча. Передачи мяча	2			Уо04.01
					Зо04.01
					Уо05.01
					Зо05.02
					Уо07.01
					Зо07.01

	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	6			
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала (14 ч)</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p><b>20. Практическое занятие №19</b>  Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p><b>21. Практическое занятие №20</b>  Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p><b>22. Практическое занятие №21</b>  Передвижение по пересечённой местности.</p> <p><b>23. Практическое занятие №22</b>  Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p><b>24. Практическое занятие № 23</b>  Переходы схода на ход</p>	2  2  2  2	ЛР 2,7,8,13,14	OK1 OK2 OK4 OK5 OK7	Уо01.01 Зо01.01 Уо02.01 Зо02.01 Уо04.01 Зо04.01 Уо05.01 Зо05.02 Уо07.01 Зо07.01

	<b>Самостоятельная работа № 5</b> Катание на лыжах/коньках в свободное время				
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Содержание учебного материала (10 ч)</b>				
<b>Плавание</b>	<b>25. Практическое занятие №24</b> Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.	2	ЛР 2,7,8,13,14	OK1 OK2 OK4 OK5 OK7	Уо01.01
	<b>26. Практическое занятие №25</b> Старты в плавании: из воды, с тумбочки.	2			Зо01.01
	<b>27. Практическое занятие №26</b> Поворот: плоский закрытый и открытый.	2			Уо02.01
					Зо02.01
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	2			Уо04.01
	<b>Содержание учебного материала (10 ч)</b>				Зо04.01
					Уо05.01
					Зо05.02
					Уо07.01
					Зо07.01

	<i>28. Дифференцированный зачет.</i>	2	ЛР 2,7,8,13,1 4	OK1 OK2 OK4 OK5 OK7	Уо01.01 Зо01.01 Уо02.01 Зо02.01 Уо04.01 Зо04.01 Уо05.01 Зо05.02 Уо07.01 Зо07.01

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» необходимо наличие универсального спортивного зала, спортивной площадки, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками.**

**Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, ворота, стойки**

Оборудование для силовых упражнений, шведская стенка, скакалки.

Для занятий лыжным спортом: лыжная база с инвентарем, лыжные трассы.

Для плавания: плавательный бассейн, оборудование для плавания: плавательные доски, круги, колобашки, ласты.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
5. <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бегай! Прыгай! Метай!: официальное руководство по обучению лёгкой атлетике. 2013г, 216с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : путь к здоровью и физическому совершенству. 2016г, 234с.
3. Плавание: начальное обучение. 2013г, 149с.
4. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие. 2016г, 217с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>Основы здорового образа жизни.</li> <li>Физические способности человека и их развитие.</li> <li>Основы физической и спортивной подготовки.</li> <li>Профессионально-прикладная физическая культура.</li> <li>Основы методики судейства в игровых видах спорта.</li> <li>Основы методики судейства в легкой атлетике.</li> <li>Основы методики судейства лыжного спорта.</li> <li>Основы методики судейства по плаванию.</li> <li>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</li> <li>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направления коррекции этих состояний.</li> </ul>	<p>высокий уровень - «5»: 80 - 100 % от общего числа ответов; - повышенный уровень - «4»: 70 - 75 %; --базовый уровень - «3»: 50 - 65 %; - пониженный уровень - «2»: 30 - 49%; низкий уровень - «1»: менее 30%.</p>	<p>-пятибалльная система оценки знаний -вопросы для промежуточной аттестации -тестирование по темам дисциплины -обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке -доклад по реферату, сообщению с использованием ИТК -контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы -самоконтроль</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест на скоростно-силовую выносливость: бег 100 м.</li> <li>• 2.Тест на силовую подготовленность:</li> <li>• Юноши - подтягивание на перекладине;</li> <li>• Девушки - сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.</li> <li>• Тест на общую выносливость: 12-минутный тест Купера.</li> <li>• Тесты по профессиональной физической подготовке.</li> <li>• Бег 100 м (юноши и девушки)- без учета времени</li> <li>• Тест Купера.</li> <li>• Прыжок в длину с места (юноши и девушки)</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)</li> <li>• Подтягивание на перекладине (юноши)</li> <li>• Плавание 50 м (юноши и девушки) без учета времени.</li> <li>• Ходьба на лыжах 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)</li> <li>• Бросок мяча в баскетбольную корзину.</li> <li>• Подача волейбольного мяча через сетку.</li> </ul>	<p>высокий уровень - «5»: 80 - 100 % от общего числа ответов; -</p> <p>повышенный уровень - «4»: 70 - 75 %; --базовый уровень - «3»: 50 - 65 %; -</p> <p>пониженный уровень - «2»: 30 - 49%;</p> <p>низкий уровень - «1»: менее 30%.</p>	<p>-пятибалльная система оценки знаний</p> <p>-вопросы для промежуточной аттестации</p> <p>-тестирование по темам дисциплины</p> <p>-обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке</p> <p>-доклад по реферату, сообщению с использованием ИТК</p> <p>-контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы</p> <p>-самоконтроль</p>
--	--	---



### **Вопросы для промежуточной аттестации (к дифференцированному зачету)**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физические способности человека и их развитие.
5. Основы физической и спортивной подготовки.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
9. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направления коррекции этих состояний.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
11. Основы методики судейства в игровых видах спорта.
12. Основы методики судейства в легкой атлетике.
13. Методика организации и проведения туристического похода.
14. Основы методики судейства лыжного спорта.
15. Основы методики судейства по плаванию.

### **Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке**

1. Тест на скоростно-силовую выносливость: бег 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:  
Юноши- подтягивание на перекладине;  
Девушки- сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: 12-минутный тест Купера.
4. Тесты по профессиональной физической подготовке.

### **Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100 м (юноши и девушки)- без учета времени
2. Тест Купера.
3. Прыжок в длину с места (юноши и девушки)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши)
6. Плавание 50 м (юноши и девушки)- без учета времени.
7. Ходьба на лыжах 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину.
9. Поддача волейбольного мяча через сетку.

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы**

Упражнение	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег (мин., сек.) 100 метров	13.7	14.2	14.8	16.8	17.4	18.0
500 метров	1.30	1.40	1.50	1.55	2.05	2.15
1000 метров	3.20	3.40	4.00			
2000/3000 метров	13.00	14.00	15.00	11.00	11.30	12.00
Прыжок в длину с места	230	220	210	180	170	160
Подтягивание	12	10	8			
Упражнение на пресс				40	35	30
Плавание	45.0	52.0	6/y	60	75	6/y
Бег на лыжах 3/5 км	24.30	25.30	26.30	18.00	19.00	21.00
Марш бросок 3км				19.00	21.00	22.00
Марш бросок 6 км	30.00	32.00	34.00			
Тесты по ППФП						



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»









ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru









vk.com/vfsk\_gto



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

### **Для занятий лёгкой атлетикой и ОФП:**

Упражнения зарядки включают в себя все движения человеческого тела, сначала выполняются простые, затем сложные, начинаем зарядку с потягивания, движения в шейном отделе позвоночника, плечевой пояс и руки, затем упражнения для туловища, круговые движения тазом, заканчиваем комплекс нижними конечностями, прыжками. Каждое упражнение выполняется 8-12 раз. Начинается и заканчивается зарядка ходьбой на месте.

Занятие должно содержать общие(выполняемые за зачёт серии занятий) и частные (выполняемые в течении одного) задачи. Иметь правильную методическую направленность, носить воспитывающий характер, содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, сочетаться с предыдущими и следующими занятиями.

Занятия должно состоять из трёх частей: подготовительный (разминка), основной и заключительной. Подготовительная часть решает задачи функциональной подготовки организма к предстоящей работе. Сюда включают пробежку медленным бегом, комплекс ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Длительность бега зависит от погоды и продолжается от 5 до 15 минут, комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) задействуют все группы мышц, и подбирается с учётом предстоящей основной работы. Беговые упражнения готовят мышцы и связки к интенсивной работе.

В основной части занятия решаются воспитание физических качеств и совершенствования техники физических упражнения: упражнения для совершенствования техники двигательного действия, воспитание физических качеств (быстроты, координация и др.), воспитание силы, воспитание выносливости.

Используется медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслаблений.

### **Для занятий спортивными играми:**

Игроку необходимо быть атлетичным, обладать высокой двигательной активностью, предельно мобилизовать функциональные возможности и скоростно-силовые качества. Поэтому важное место в подготовке игроков занимает физическая подготовка. Задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья и его развития, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств. При самостоятельной работе по укреплению здоровья применяются все виды физических упражнений и мероприятия по закаливанию. Повышение функциональных возможностей осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей,

обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, атлетическая подготовка, игровая ловкость).

Техническая и тактическая подготовка обеспечивается изучением правил техники и тактики игры в опробование игровых приёмов в игровых ситуациях, соревнованиях.

#### **Для лыжных гонок:**

Самостоятельные занятия учащихся лыжными гонками организуются в целях закрепления и совершенствования освоенных навыков передвижения на лыжах; воспитание необходимых физических качеств; повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов. Самостоятельные занятия могут проводиться учащимся в различных формах: эпизодические домашние задания, занятия УСГ лыжника-гонщика, проведение самотренировок, разминка перед соревнованием.

Начинать самостоятельные занятия следует с включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики нескольких общеразвивающих и специальных упражнений лыжника-гонщика. Увеличивая количество таких упражнений, усложняя их (применяя отягощение и др.), можно постепенно перейти к занятиям УСГ лыжника-гонщика.

В зависимости от времени года её средствами могут быть ходьба, бег, обще развивающих и специальные упражнения, гимнастика, вело прогулка, спортивные игры и, конечно, передвижение на лыжах.

Самотренировка это высшая форма занятия учащихся в лыжных гонках. Она проводится 1-3 раза в неделю.

#### **Для занятий по плаванию:**

Плавание – вид спорта, в котором самостоятельные занятия имеют ограниченные применения, особенно для неумеющих плавать. Однако это не значит, что учащиеся не могут самостоятельно выполнять некоторые упражнения, способствующие овладению техникой отдельных способов плавания, проводить занятия для повышения общей и специальной физической подготовленности, для воспитания необходимых пловцу физических и морально-волевых качеств.

Самостоятельные занятия по плаванию могут проводиться в различных формах: выполнения домашнего задания, проведение утренней гигиенической и специализированной гимнастики, самостоятельных тренировок.

При наличии условий пловец может проводить УСГ на берегу водоёма или в плавательном бассейне, что позволяет выполнять не только значительный объём общеразвивающих и специальных упражнений пловца, но также отдельные упражнения в воде, поплавать.

Если вы не умеете плавать начинайте упражнения для освоения с водой. После этого научитесь движениям руками и ногами, выполняя которые вы могли бы продвигаться вперёд, не касаясь дна. Затем приступите к изучению одного из простейших способов плавания: кроль без выноса рук,

брасс с укороченными гребковыми движениями, плавание на боку без выноса руки над водой и др.

Все способы плавания изучаются примерно в такой последовательности: изучение техники движения ногами, изучение техники движения руками, согласование движений ног с дыханием, согласование движений рук и ног, общее согласование рук, ног и дыхания.

Большинство движений пловца предварительно изучается на суше в различных положениях: сидя, лёжа, стоя. Однако не следует слишком длительно задерживать на выполнении этих упражнений, так как весь процесс овладения техникой спортивного плавания осуществляется главным образом в воде.

Упражнения в воде целесообразно вначале выполнить с поддерживающими средствами (круги, доски и др.). Использование поддерживающих средств позволяет пловцу сосредоточить внимание на выполнении выполняемых движений, способствует правильному освоению их техники. Освоив технику движений в облегчённых условиях (на суше, стоя на дне, у бортика и др.), приступают к её совершенствованию на небольших, а затем и на значительных отрезках дистанции.



# **ЛИСТ ОЦЕНКИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ОСВОЕНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Группа \_\_\_\_\_, Дата \_\_\_\_\_, Дисциплина \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. студентов	Общие компетенции (признаки проявления)									ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА		
		ОК 1. Понимать социальную значимость своей деятельности	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения	ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	Сумма проявленных признаков	Оценка по 5-х балльной шкале	Дескриптивная (описательная) оценка
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													

Критерии оценивания: 0 - не проявился, 1 – проявился частично, 2 – проявился полностью

Оценка по 5-тибалльной шкале зависит от суммы набранных баллов.

86-100% от максимального количества баллов - оценка 5;

71-85% от максимального количества баллов - оценка 4;

56-70% от максимального количества баллов - оценка 3;

Менее 56% от максимального количества баллов - оценка 2.