

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»**

Принято на заседании УМС Протокол № ____ от _____ г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор МЦХШ при РАХ _____ Марков Н.В. _____ «__» _____ 20__ г.
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД.01.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

рекомендуется для специальности
54.02.05 «Живопись (станковая живопись)»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и Учебного плана специальности среднего профессионального образования рекомендуется для специальности 54.02.05 «Живопись (станковая живопись)»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии

Председатель ПЦК _____ / /

Разработчик:
Щербакова Е.О.,
методист ФГБПОУ «МЦХШ при РАХ»

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии для исполнения

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

в _____ учебном году/

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

**Лист внесения дополнений и изменений в рабочую программу
учебной дисциплины**

№№ пп	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО углубленной подготовки 54.02.05 «Живопись (станковая живопись)».

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего полного общего образования базового уровня.

Реализация программы осуществляется в сетевом взаимодействии с учреждениями с наличием открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОД.01.06) принадлежит к учебным дисциплинам общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена, реализующих ФГОС среднего полного общего образования.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами 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.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины в структуре ППССЗ углубленной подготовки направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины в структуре ППССЗ обучающийся должен уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных способностей организма.
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включая занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения учебной дисциплины, обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- Способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1-3 семестр), диф.зачета (4 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов		
	1 курс 1 семестр	32		
Тема 1 Основные понятия физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2		
	Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Физическая культура как органическая часть культуры человека и общества. Задача физического воспитания. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе: уровень здоровья, физического развития и подготовленности людей; степень использования физической культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту; формирование физической активности, здорового образа жизни; спортивные достижения на международном уровне; материально-техническое и научно-методическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности. Основное средство физической культуры – физические упражнения. Система физического воспитания, ее задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) Направления физического воспитания Современные оздоровительные системы физического воспитания (различные виды гимнастики; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры), их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спорт как составная часть физической культуры. Спортивная форма. Система спортивной подготовки. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.			
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	4		
	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции (100 м.). Эстафетный бег (100x4). Отработка техники высокого и низкого старта, финиширование. Специальные беговые упражнения			4
	Тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.			4

	Кросс: равномерный бег, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		18
	Техника прыжка в длину с разбега, с места. Техника приземления Спортивная ходьба	4	
	Метание мяча на дальность. Техника метания	4	
	Выполнение норм ГТО: Бег 100 м. Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши) Выполнение прыжка в длину с разбега, с места Метание на дальность (мяч, граната)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег различной интенсивности по пересеченной местности Бег с чередованием с ходьбой и комплексом упражнений для мышц ног и спины Приседание и прыжки для развития силы ног, общей силовой и скоростной выносливости Специальные упражнения для развития силы рук		
Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		10
	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми. Судейство и правила игры.		
	Техника игры в нападении. Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время. Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Учебная игра		
	Техника игры в защите. Перемещения. Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двухсторонняя игра.		
	Формирование навыков судейства		
	Самостоятельная работа обучающихся Занятие в спортивной секции. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Комплекс упражнений для мышц шеи, рук, кистей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.		
	Промежуточная аттестация: зачет	2	

	1 курс 2 семестр	40	
Тема 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	<p>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.</p> <p>Практическая работа Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Цель и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Структура комплекса УГГ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Правила проведения комплекса УГГ.</p>	2	
Тема 4 Плавание	Содержание учебного материала	2	12
	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	10	
	Техника плавания: Кроль на груди, Кроль на спине, Свободное плавание.		
	Игры на воде		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных секциях.		
Тема 5 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.	12	

	<p>Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> <p>Спортивная аэробика (ритмическая гимнастика): выполнение несложных разминочных движений под музыку (наклоны, повороты, глубокие выпады «вперед-назад», прыжок, мах), формирование движений «в блоки», короткие связки, свободное модифицирование упражнений.</p> <p>Атлетическая гимнастика: ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, гирей. Составить и правильно выполнить комплекс упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на велотренажере, беговой дорожке</p> <p>Дыхательная гимнастика: обучение правильному дыханию. Выполнение дыхательных упражнений в позиции «стоя» с различным положением рук, «сидя», в наклоне и движении.</p> <p>Изучить выполнение упражнений: «ладошки», «погончики», «насос», «кошка», «обними плечи», «перекаты», «шаги».</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Реферативная работа. «Атлетическая гимнастика и ее влияние на коррекцию фигуры»		
	Занятие в спортивной секции.		
Тема 6 Спортивные игры. Ручной мяч	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия		
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Занятие в спортивной секции.		
	Промежуточная аттестация:	Зачет	2
	2 курс, 3 семестр	32	
Тема 1 Основы законодательства РФ в области физической	Содержание учебного материала	2	
	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Законодательная база: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Закон Кемеровской области № 30-ОЗ «О физической культуре и спорте» Закон Кемеровской области от 21 ноября 2013 года №107-ОЗ		

культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	«О внесении изменений в некоторые законодательные акты Кемеровской области в сфере физической культуры и спорта»		
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка тематики. Знакомство с документами, конспектирование	2	
Тема 2 Туристический поход с проверкой туристических навыков	<p>Прикладные упражнения: «туристическая» ходьба - поход (10 км); марш-бросок: прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100-1500 с грузом (3-5 кг.) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50-60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.</p> <p>Выполнение норм ГТО: прохождение не менее 6 видов испытаний (туристские знания и навыки):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентирование на местности по карте и компасу, • выбор места и установка палатки, • разжигание костра в любую погоду, умение вскипятить воду, приготовить горячую пищу; • способы преодоления препятствий (водная переправа с шестами), • умение держать равновесие на бревне с грузом на плечах • способы страховки с помощью веревки (основные виды узлов) • первая медицинская помощь 	4	
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		12
	Биохимические основы бега и ТБ на занятиях. Бег на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Бег с ходу. Финиширование. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега (100х4).	2	
	Тактика бега на средние и длинные дистанции. Кросс: равномерный бег, бег по пересеченной местности, финиширование.	2	
	Техника прыжка в длину с разбега, с места. Техника приземления	2	
	Метание в цель и на дальность. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места.	2	

	<p>Выполнение нормативов ГТО: Бег 100 м. Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши) Метание в цель Прыжок в длину с разбега, с места</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивной секции. Отработка техники бега, техники дыхания.</p>		
<p>Тема 3 Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p align="center">Содержание учебного материала</p>	12	
	<p>Техника подачи мяча, варианты техники приёма и передачи мяча, верхней прямой подачи.</p>		
	<p>Практические занятия Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приёма и передачи мяча верхней прямой передачи. Отработка вариантов нападающего удара через сетку. Приём мяча сверху. Приём мяча снизу после подачи. Смешанный приём. Передача вперёд. Совершенствование техники защитных действий и двухсторонней игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение игровых навыков.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p>		
	<p>Занятия в спортивной секции. Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p>		
	Промежуточная аттестация зачет	2	
	2 курс 4 семестр	40	
<p>Тема 1. Самоконтроль, его основные методы,</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>	2	

показатели и критерии оценки	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	
Тема 4 Плавание	Содержание учебного материала	10
	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	
	Техника плавания: Кроль на груди, Кроль на спине, Брасс, Свободное плавание.	
	Игры на воде	
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных секциях. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	
Тема 5 Спортивная гимнастика (упражнения на спортивных снарядах)	Содержание учебного материала	16
	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Техника безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах Прыжки в высоту. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в 2 приёма. Прыжки на скакалке. Упражнения в упоре на брусках. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на велотренажере, беговой дорожке	
	Выполнение нормативов ГТО: Упражнения в гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): <ul style="list-style-type: none"> • <i>подтягивание из виса на высокой перекладине или <u>рывок гири</u> (юноши)</i> • <i>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или <u>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> (девушки)</i> • <i>поднимание туловища из положения «лежа» на спине</i> • <i>наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье.</i> 	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивной секции.	
Тема 6 Спортивные единоборства	Содержание учебного материала	10
	Технико-тактические действия самообороны Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	
	Самостоятельная работа обучающихся	

	Отработка приемов Просмотр видеоматериала	
	Занятия в спортивной секции.	
	Промежуточная аттестация Диф.зачет	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы, тира

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания); бревно гимнастическое, скамейки гимнастические, скакалки, палки гимнастические, обручи, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), шведская лестница, гимнастические маты, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, велотренажер, беговая дорожка.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, измерительная рулетка, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. – М. : Юрайт, 2015. – 425 с. - ISBN 9785991653459 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/aleksandr-urevich-bliznevskiy/fizicheskaya-kultura-uchebnik-i-praktikum-dlya-spo-12094749/>. - Загл. с экрана, яз. рус.

2. Физическая культура [Текст] : учебник / [Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 176 с. – ISBN 978-5-7695-8908-9

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10–11 классы. Базовый уровень [Электронный ресурс] : учебник / Г. И. Погадаев. - Электрон. дан. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 273 с. - ISBN 978-5-358-11291-9 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/grigoriy-pogadaev/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-8337607/>. - Загл. с экрана, яз. рус.

3.3. Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях и другие формы занятий.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам. Оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнений.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля результатов обучения

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	
Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных способностей организма. • Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр. • Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности. • Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки. • Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. • Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта. • Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений. <p>Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов <p>Промежуточный контроль:</p> <p>зачёт и дифзачет</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. • Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. • Способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа 	<p>Проверка рефератов зачет, дифзачет,</p>

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

V СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	прыжок в длину с толчком двумя руками (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

МУЖЧИНЫ

№ 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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							

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 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
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	10
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.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
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 гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	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 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 уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам¹:

- 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

¹ 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).

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, 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		