

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Юрюзанский технологический техникум»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.05 Физическая культура

Специальность: 44.02.04 – Специальное дошкольное образование

Квалификация выпускника

Воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и с  
сохранным развитием

Очная форма обучения

2023 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

«02» 10 2023 г. Протокол № 12  
Председатель ЦМК Иванов Ф.И.О. Сергеева 397

Утверждено:

Зам. директора по УМР

Смирнова (Е.Н.Смирнова)

«02» 10 2023 г.

Образовательная программа среднего профессионального образования по «Физической культуре», реализуемая на базе основного общего образования, разрабатывается на основе требований соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом получаемой специальности СПО 44.02.04 – Специальное дошкольное образование.

**Организация разработчик** - Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Юрюзанский технологический техникум»

**Разработчик** - преподаватель ГБПОУ ЮТТ

- Шабанова Юлия Михайловна



## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

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
5. Приложения

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.06 «Физическая культура» предназначена для изучения в ГБПОУ «ЮТТ», реализующей основную профессиональную образовательную программу по специальности 44.02.04 – Специальное дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО для данной специальности на основе Примерной основной образовательной программы.

Из перечня спортивных игр, входящих в состав примерной рабочей программы, выбраны игры, для проведения которых есть условия и материально-техническое оснащение, а именно: футбол, баскетбол, волейбол.

В практические занятия по направлению «Гимнастика» включен обязательный вид «Основная гимнастика», и два вида гимнастики, для проведения которых есть условия и материально-техническое оснащение, а именно: акробатика и аэробика.

Из содержания учебной программы исключена тема «Плавание» ввиду отсутствия в городе Юрюзань плавательных бассейнов.

Структура рабочей программы составлена в соответствии с требованиями локального нормативного документа «Методическая инструкция по разработке рабочих программ учебных дисциплин на основе ФГОС СПО» и представленного в инструкции макета.

Общее количество часов, отведенных на изучение содержания, составляет: 78 часов

из них аудиторная учебная нагрузка 78 часов, из них практические занятия – 78 часов.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.

В программе представлен паспорт рабочей программы, структура и содержание учебной программы, условия реализации программы учебной дисциплины, контроль и критерии оценок результатов освоения.

Содержание дисциплины состоит из 1 раздела: практического. Практический раздел включает в себя 7 тем, в том числе тему профессионально-ориентированного содержания.

При отборе содержания программы дисциплины учтены формируемые общие и профессиональные компетенции согласно специальности, которые представлены в паспорте программы УД. Особое внимание уделено формированию следующих ОК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Реализация содержания рабочей программы осуществляется через современные педагогические технологии, в частности: здоровьесберегающие, бережливые, проектные, игровые, инновационные, технологии сотрудничества и проблемного обучения.

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС для специальности СПО 44.02.04 – Специальное дошкольное образование.

## **1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОУП.05 «Физическая культура» (базовый уровень) является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования и ФГОС СПО.

## **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Уо 01.01 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части Уо 01.03 определять этапы решения задачи Уо 01.04 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы Уо 01.05 составлять план действия Уо 01.06 определять необходимые ресурсы Уо 01.08 реализовывать составленный план Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.01 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить Зо 01.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
ОК 03	Уо 03.02 применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02 современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды	
ОК 05	Уо 05.01 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Зо 05.02 правила оформления документов и построения устных сообщений

ОК 08	<p>Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p>Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни</p> <p>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии</p> <p>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения</p>
ДР	<p>Уд.18 "Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний."</p> <p>Уд.19 "Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности"</p>	<p>Зд.12 "Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания."</p>

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
<b>ЛР 01</b>	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
<b>ЛР 02</b>	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.



<b>ЛР 03</b>	Готовность к служению Отечеству, его защите
<b>ЛР 05</b>	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
<b>ЛР 06</b>	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
<b>ЛР 07</b>	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
<b>ЛР 08</b>	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
<b>ЛР 09</b>	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<b>ЛР 10</b>	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
<b>ЛР 11</b>	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
<b>МР 01</b>	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
<b>МР 02</b>	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
<b>МР 04</b>	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
<b>МР 07</b>	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
<b>МР 09</b>	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты базовый (ПР б)</b>	
<b>ПРб 01</b>	Готовность к служению Отечеству, его защите
<b>ПРб 04</b>	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b>ПР6 05</b>	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	
в т. ч.:	
<b>1. Основное содержание</b>	<b>78</b>
в т. ч.:	
практические занятия	74
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	78
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
практические занятия	12
<b>Промежуточная аттестация (1 семестр – зачет, 2 семестр – дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<i>I семестр</i>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>78</b>	
<b>Тема 1.1</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.  <i>В форме практической подготовки</i>	2	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения <i>В форме практической подготовки</i> 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  <i>В форме практической подготовки</i>	2

<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b> 1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО <i>В форме практической подготовки</i>	2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 01-08
	2. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» <i>В форме практической подготовки</i>	2	
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b> 1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности <i>В форме практической подготовки</i>	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 01-08
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью <i>В форме практической подготовки</i>	2	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>  <b>Тема 2.4.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала (практические занятия профессионально ориентированного содержания):</b> 1. Группы здоровья детей. Особенности использования физических упражнений в каждой группе здоровья. <i>В форме практической подготовки</i>	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 01-08
	2. Комплексы упражнений для утренней гимнастики детей дошкольного возраста, не имеющих отклонений в состоянии здоровья <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	3. Комплексы упражнений для утренней гимнастики для дошкольников, имеющих заболевания дыхательной системы <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	4. Комплексы упражнений для утренней гимнастики для дошкольников, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата. <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	5. Комплексы упражнений для утренней гимнастики для дошкольников, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику заболеваний опорно-	2	

	двигательного аппарата дошкольников <i>В форме практической подготовки</i>		
<b>2.5 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.5 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08.
	1. Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, техника выполнения отбора мяча, обманные движения <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	2. Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	3. Техника выполнения удара головой на месте и в прыжке. Игра по упрощенным правилам <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	<b>Промежуточная аттестация в виде зачета</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>34 часа</b>	
<b>II семестр</b>			
<b>Тема 2.5 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08.
	1. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Игра по правилам. <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	2. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой. Игра по правилам. <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	3. Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола. Игра по правилам. <i>В форме практической подготовки</i>	2	
<b>Тема 2.5 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Стойки игрока, перемещения. Освоение способами верхней и нижней подачи <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	2. Освоение способами передачи и приема мяча (верхний/нижний) <i>В форме практической подготовки</i>	2	

	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам <i>В форме практической подготовки</i>	2	ОК 01-08
<b>2.6. Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.6 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 01-08
	1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	2. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания <i>В форме практической подготовки</i>	2	
<b>Тема 2.6 (2)</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 01-08
	1. Освоение акробатических элементов <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	2. Совершенствование акробатических элементов <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации <i>В форме практической подготовки</i>	2	
<b>Тема 2.6 (3)</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 01-08
	1. Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики <i>В форме практической подготовки</i>	2	
<b>Тема 2.7</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР
	1. Обучение технике спринтерского бега <i>В форме практической подготовки</i>	2	

	2. Совершенствование техники спринтерского бега <i>В форме практической подготовки</i>	2	11, MP 01, MP 02, MP 07 OK 01-08
	3. Обучение технике эстафетного бега <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	4. Обучение техники прыжка в длину с места <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	6. Обучение техники челночного бега <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	7. Совершенствование техники челночного бега <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	<b>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за 2 семестр:</b>	<b>44 часа</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 КУРС</b>	<b>78 часов</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: спортивный зал

Помещение спортивного зала должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированным спортивным инвентарем, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая,
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической,
- гимнастические скамейки,
- маты гимнастические,
- гантели (разные), гири 12, 16, 24, 32 кг,
- гимнастические скакалки,
- счетчик для скакалки,
- секундомеры,
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола.

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

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

1. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. /Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2019.

2. Кузьмин Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. /Б.С.Кузьмин, А.А. Осинцев. - М.: Проспект, 2019.

3. Барышева Н.В. Основы физической культуры. / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Т. Неклюдова - М.: Академия, 2017.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Баршай В.М. «Гимнастика». Издание 3-е . / В.М. Баршай – Ростов Н/Д Феникс, 2020

2. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. / М.А. Давыдов - М.: «Физкультура и спорт», 2015.

### **3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru>)

2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>);

3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>);

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);

6. Образовательный портал "Учеба" (<http://www.ucheba.com/>);

7. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети).

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

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>ПРб 01</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ  сдача нормативов
<b>ПРб 04</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	экспертное наблюдение выполнения практических работ на практических занятиях  сдача нормативов
<b>ПРб 05</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности  сдача нормативов

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ФИЗИЧЕСКОГО  
КОМПЛЕКСА

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	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)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	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	34	-	-	-	
	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



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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	<b>Прикладные навыки</b>
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	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		



**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			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
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



**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, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
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		

**Лист изменений в рабочей программе.**