

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства»

Принята на заседании

Методического (педагогического) образования

от «16» июня 2021 г.

Протокол № 9

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО УКТП

Н.А. Доронин

«16» июня 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности  
по общей физической подготовке**

Возраст обучающихся: 16-25

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Романова Лариса Александровна,

педагог физической культуры

Екатеринбург, 2021

Рабочая программа дополнительного образования по общей физической подготовке входит в предметную область «Физическая культура» в соответствии с ФГОС и является частью физического воспитания обучающихся. Преподавание физической культуры, как и других учебных предметов осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального и среднего общего образования (далее - ФГОС) (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

Зам.директора по СПР



Ахметова С.Н.

Разработчик:

Романова Лариса Александровна, преподаватель физической культуры ВКК

Рассмотрено на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9 от «16» июня 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	12
5.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	21

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Направленность программы:** в секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:** в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающегося, интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП, на основе современных научных данных и практического опыта преподавателя, является отображением единства теории и практики.

### **Основные цели и задачи секции ОФП:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формирование знания об основах физкультурной культуры;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, гибкость, ловкость, сила);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- овладение умения оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В результате освоения программы обучающийся должен:

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.
- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих во вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

При освоении программы у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения поставленных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с обучающимися, преподавателем.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

#### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с военной подготовкой.

#### **Условия реализации**

##### **Условия набора**

К занятиям в секции допускаются все обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (в соответствии с группами здоровья).

##### **Срок освоения программы**

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения программы педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов обучающихся.

##### **Режим занятий**

Время, отведенное на обучение, составляет 120 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Объем нагрузки по программе

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Обязательная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе: практические занятия в тренажёрном зале детско-юношеские эстафеты практические занятия по военизированной подготовке выезд на соревнования	

## Оформление учебного плана

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Разностороннее физическое развитие	4		4	Визуальный контроль
2	Основные средства физической подготовки	19		19	Визуальный контроль
3	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	12		12	Визуальный контроль
4	Развитие гибкости	15		15	Визуальный контроль
5	Самоконтроль	9		9	Визуальный контроль
6	Тренировки	21		21	Визуальный контроль
7	Тренировки мышц брюшного пресса	20		20	Визуальный контроль
8	Сбалансированное питание	8		8	Визуальный контроль
9	Важные процессы жизнедеятельности организма	12		12	Визуальный контроль
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>		<b>120</b>	

Наименование раздела	Содержание учебного материала	Среднее количество часов	Учебные задания
<b>Раздел 1. Организационный раздел</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 1.1. Разностороннее физическое развитие</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по ТБ (техники безопасности) 2. Самостоятельные занятия – способ повысить качество жизни 3. Частота и продолжительность занятий 4. Схема тренировочного занятия (составление комплекса индивидуальных упражнений)	4	2-3
<b>Тема 1.2. Основные средства физической подготовки</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Ходьба и бег – универсальные аэробные упражнения 2. Проведение оздоровительной тренировки 3. Рекомендации начинающим бегунам 4. Методика развития выносливости 5. Общеразвивающие упражнения 6. Классификация упражнений 7. Упражнения для мышц ног 8. Упражнения для мышц туловища (брюшного пресса и спины) 9. Упражнения для мышц груди, спины, плечевого пояса и рук 10. Определение понятий 11. Выбор упражнений для гармоничного развития мышц тела 12. Базовый комплекс упражнений на основные мышечные группы 13. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений	<b>19</b> 1 1 1 2 1 1 1 2 2 2 2 2 1	2-3
<b>Раздел 2. Основные методы тренировки</b>		<b>36</b>	2-3
<b>Тема 2.1. Методика занятий для повышения силовой подготовленности</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Проведение тренировки по круговому методу 2. Вариант тренировки по интервальному методу 3. Комплексы упражнений для юношей и девушек 4. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений	<b>12</b> 3 3 3 3	
<b>Тема 2.2. Развитие гибкости</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Тесты для оценки гибкости, тесты оценивающие гибкость позвоночника 2. Стретчинг – современный метод улучшения гибкости 3. Примерные упражнения стретчинга для различных мышц тела 4. Упражнения на расслабление 5. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений	<b>15</b> 3 3 3 3 3	2-3



Тема 3.1. Контроль	Упражнения	0	2-3
	1. Состояние тела – основной показатель	1	
	2. Сравнение результатов тестирования	1	
	3. Коррекция индивидуального комплекса упражнений	1	
<b>Раздел 3. Программа тренировок</b>		<b>21</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 3.1. Тренировки</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>21</b>	
	1. Волевая гимнастика Анохина	3	
	2. Упражнения оздоровительной гимнастики с палкой	3	
	3. Упражнения со скакалкой	3	
	4. Упражнения на перекладине	3	
	5. Упражнения с гантелями	3	
	6. Упражнения для развития основных мышечных групп	3	
	7. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений	3	
<b>Раздел 4. Тренировка мышц брюшного пресса</b>		<b>20</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 4.1. Тренировки мышц брюшного пресса</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Анатомия брюшного пресса	3	
	2. Как оценить состояние мышц брюшного пресса	3	
	3. Рекомендуемые упражнения для мышц живота	3	
	4. Составление программы тренировки	3	
	5. Методика правильного выполнения упражнений	2	
	6. Примерный комплекс упражнений	2	
	7. Комплекс упражнений для более подготовленных	2	
	8. Коррекция индивидуального комплекса упражнений	2	
<b>Раздел 5. Основы правильного питания</b>		<b>8</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 5.1. Сбалансированное питание</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Потребности организма в пище, основные компоненты питания	2	
	2. Сколько калорий нужно человеку в день, энергетическая ценность продуктов	2	
	3. Сбалансированное питание, значение витаминов и минералов	2	
	4. Составление рациона питания	2	
<b>Раздел 6. Важные процессы жизнедеятельности организма</b>		<b>12</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	

	1. Детально рассмотреть			
	2. Выявить ключевые факты, концепции и закономерности			
	3. Сформулировать			
	4. Изучить основные показатели здоровья			
	5. Провести дополнительные упражнения		1	
	6. Вода необходима всем системам организма		1	
	7. Сон восстанавливает силы		1	
	8. Соблюдение гигиены и закаливание организма		2	
	9. Коррекция индивидуального комплекса упражнений (дыхательная гимнастика)		1	
	Всего	<b>120</b>		2-3

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкциям под руководством);
- 3 – продуктивный ( планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Реализация программы дисциплины требует

##### *Оборудование спортивного зала:*

- шведские стенки
- скамьи;
- гимнастические маты
- гимнастические палки
- обручи
- гантели
- гири
- футболы

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

#### **Для обучающихся**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: Учебное пособие для средних профессиональных учебных заведений/ Изд. 7-е, испр.2009,176с
2. Журавина М.Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика :Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / 5-е изд. стереотип. - М. : Академия, 2008.- 448 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
4. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /— М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
5. Платонова В.М. Плавание. Учебник / - Киев: "Олимпийская литература", 2000. - 493 с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М. «Просвещение», 2012. – 238.

#### **Для преподавателей**

1. Вайбаум Я.С., Ковалёв В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие - М.: изд. Центр "Академия", 2002 г.
2. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Основы здорового образа жизни студента// Среднее профессиональное образование, 1995 - № 4,5,6; 1996 - № 1,2,3.
3. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
5. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
6. Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
7. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - М.: ФАНП-ПРЕСС, 2001.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Газета «Здоровье детей». [Электронный ресурс]. URL:<http://zdd.1september.ru/>.
2. Газета «Спорт в школе». [Электронный ресурс]. URL:<http://spo.1september.ru/>.
3. Журнал «Культура здоровой жизни». [Электронный ресурс]. URL:<http://kzg.narod.ru/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по региональным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго высшего и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.

2. Дети от 9 до 10 лет.

3. Дети от 11 до 12 лет.

4. Мальчики и девочки от 13 до 15 лет.

5. Дети от 16 до 17 лет.

6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.

7. Дети от 30 до 39 лет.

8. Дети от 40 до 49 лет.

9. Дети от 50 до 59 лет.

10. Дети от 60 до 69 лет.

11. Дети старше 70 лет.

Обучающиеся в «Уральском колледже технологий и предпринимательства» включаются в V и VI ступеням.

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

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

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

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

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

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

\* Для беснежных районов страны.

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

2. Требования к оценке 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

№ 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	12.10
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 беснежных районов страны.

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

#### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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 гимнастической 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 –10м(очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10м(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 вопросам<sup>1</sup>:

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

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

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

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

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

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

Оформление календарного учебного графика

№ п/п	Число и месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	6.09	19:00	Групповое	1-1	Разностороннее физическое развитие	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
2	7.09	19:00	Групповое	1-2	Разностороннее физическое развитие	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
3	8.09	19:00	Групповое	1-3	Разностороннее физическое развитие	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
4	13.09	19:00	Групповое	1-4	Разностороннее физическое развитие	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
5	14.09	19:00	Групповое	1-5	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
6	15.09	19:00	Групповое	1-6	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
7	20.09	19:00	Групповое	1-7	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
8	21.09	19:00	Групповое	1-8	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
9	22.09	19:00	Групповое	1-9	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
10	27.09	19:00	Групповое	1-10	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
11	28.09	19:00	Групповое	1-11	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

12	29.09	19:00	Групповое	1-12	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
13	4.10	19:00	Групповое	1-13	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
14	5.10	19:00	Групповое	1-14	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
15	6.10	19:00	Групповое	1-15	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
16	11.10	19:00	Групповое	1-16	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
17	12.10	19:00	Групповое	1-17	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
18	13.10	19:00	Групповое	1-18	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
19	18.10	19:00	Групповое	1-19	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
20	19.10	19:00	Групповое	1-20	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
21	20.10	19:00	Групповое	1-21	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
22	25.10	19:00	Групповое	1-22	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
23	26.10	19:00	Групповое	1-23	Основные средства физической подготовки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
24	27.10	19:00	Групповое	1-24	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
25	8.11	19:00	Групповое	1-25	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

26	9.11	19:00	Групповое	1-26	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
27	10.11	19:00	Групповое	1-27	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
28	15.11	19:00	Групповое	1-28	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
29	16.11	19:00	Групповое	1-29	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
30	17.11	19:00	Групповое	1-30	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
31	22.11	19:00	Групповое	1-31	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
32	23.11	19:00	Групповое	1-32	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
33	24.11	19:00	Групповое	1-33	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
34	29.11	19:00	Групповое	2-35	Методика занятий для повышения силовой подготовленности	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
35	30.11	19:00	Групповое	1-36	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
36	1.12	19:00	Групповое	1-37	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
37	6.12	19:00	Групповое	1-38	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
38	7.12	19:00	Групповое	1-39	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
39	8.12	19:00	Групповое	1-40	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль



40	13.12	19:00	Групповое	1-41	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
41	14.12	19:00	Групповое	1-42	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
42	15.12	19:00	Групповое	1-43	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
43	20.12	19:00	Групповое	1-44	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
44	21.12	19:00	Групповое	1-45	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
45	22.12	19:00	Групповое	1-46	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
46	27.12	19:00	Групповое	1-47	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
47	28.12	19:00	Групповое	1-48	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
48	17.01	19:00	Групповое	2-50	Развитие гибкости	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
49	18.01	19:00	Групповое	2-52	Самоконтроль	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
50	19.01	19:00	Групповое	1-53	Самоконтроль	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
51	24.01	19:00	Групповое	2-55	Самоконтроль	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
52	25.01	19:00	Групповое	2-57	Самоконтроль	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
53	26.01	19:00	Групповое	2-59	Самоконтроль	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

54	31.01	19:00	Групповое	1-60	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
55	1.02	19:00	Групповое	1-61	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
56	2.02	19:00	Групповое	1-62	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
57	7.02	19:00	Групповое	1-63	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
58	8.02	19:00	Групповое	1-64	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
59	9.02	19:00	Групповое	1-65	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
60	14.02	19:00	Групповое	1-66	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
61	15.02	19:00	Групповое	1-67	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
62	16.02	19:00	Групповое	1-68	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
63	21.02	19:00	Групповое	1-69	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
64	22.02	19:00	Групповое	1-70	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
65	28.02	19:00	Групповое	2-72	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
66	1.03	19:00	Групповое	1-73	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
67	2.03	19:00	Групповое	1-74	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

68	9.03	19:00	Групповое	1-75	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
69	14.03	19:00	Групповое	1-76	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
70	15.03	19:00	Групповое	1-77	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
71	16.03	19:00	Групповое	1-78	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
72	21.03	19:00	Групповое	1-79	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
73	22.03	19:00	Групповое	1-80	Тренировки	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
74	23.03	19:00	Групповое	1-81	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
75	28.03	19:00	Групповое	1-82	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
76	29.03	19:00	Групповое	1-83	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
77	30.03	19:00	Групповое	1-84	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
78	4.04	19:00	Групповое	1-85	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

79	5.04	19:00	Групповое	1-86	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
80	6.04	19:00	Групповое	1-87	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
81	11.04	19:00	Групповое	1-88	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
82	12.04	19:00	Групповое	1-89	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
83	13.04	19:00	Групповое	1-90	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
84	18.04	19:00	Групповое	1-91	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
85	19.04	19:00	Групповое	1-92	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
86	20.04	19:00	Групповое	1-93	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
87	25.04	19:00	Групповое	1-94	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
88	26.04	19:00	Групповое	1-95	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
89	27.04	19:00	Групповое	1-96	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

90	10.05	19:00	Групповое	1-97	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
91	11.05	19:00	Групповое	1-98	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
92	16.05	19:00	Групповое	1-99	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
93	17.05	19:00	Групповое	1-100	Тренировки мышц брюшного пресса	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
94	18.05	19:00	Групповое	1-101	Сбалансированное питание	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
95	23.05	19:00	Групповое	1-102	Сбалансированное питание	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
96	24.05	19:00	Групповое	1-103	Сбалансированное питание	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
97	25.05	19:00	Групповое	2-105	Сбалансированное питание	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
98	30.05	19:00	Групповое	1-106	Сбалансированное питание	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
99	31.05	19:00	Групповое	2-108	Сбалансированное питание	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
100	1.06	19:00	Групповое	1-109	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

101	6.06	19:00	Групповое	1-110	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
102	7.06	19:00	Групповое	1-111	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
103	8.06	19:00	Групповое	1-112	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
104	13.06	19:00	Групповое	1-113	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
105	14.06	19:00	Групповое	1-114	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
106	15.06	19:00	Групповое	1-115	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
107	20.06	19:00	Групповое	1-116	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
108	21.06	19:00	Групповое	1-117	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
109	22.06	19:00	Групповое	1-118	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
110	27.06	19:00	Групповое	1-119	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль
111	28.06	19:00	Групповое	1-120	Важные процессы жизнедеятельности организма	Спортивный зал № 2	Визуальный контроль

«Верно, всего пронумеровано,  
прошнуровано, скреплено  
печатью 30  
( тридцать )  
листов».

Директор ГАПОУ СО «УКТП»

*Н.А. Доронин*  
Н.А. Доронин

Дата « 16 » июня 2011

