


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО

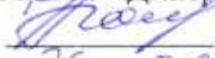
на заседании ПМПК

  
«26» августа 2019г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе  
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

 /Н.Е.Горюшкина /  
«26» 08 2019г.

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОПЦ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для профессии 08.01.25 Мастер отделочных, строительных и  
декоративных работ

Дмитров, 2019

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ, СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ»**, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 701 от «02» августа 2013г. и рассмотрена на заседании методического совета

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ, СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ»** в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Приложение 1

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОПЦ.05 «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ МО «Дмитровский техникум» по специальности: **08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ, СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ»**

, разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения

Рабочая программа составляется для очной формы обучения

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

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины:

### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуре в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по специальности: **08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ, СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ»**.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК) (Приложение 1):

**ОК2**- организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

**ОК3**- анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

**ОК6** – работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

**ОК7**- исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 72 часа;
- самостоятельной работы студента 0 часов

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины.

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>в том числе:</b>	
лабораторные занятия	<b>Не предусмотрено</b>
практические занятия	<b>72</b>
контрольные работы	<b>Не предусмотрено</b>
курсовая работа (проект)	<b>Не предусмотрено</b>
<b>самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>-</b>
<b>в том числе:</b>	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<b>Не предусмотрено</b>
Итоговая аттестация в форме (указать)	<b>Дифференцированный зачет (6 семестр)</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
	<b>3 курс, 5 семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала			
	1	Инструкция по безопасности № 056.	1	2
	2	Прыжок в длину.	1	
	3	Бег на короткие дистанции.	1	2
	4	Прыжок в высоту.	1	
	5	Бег на короткие дистанции.	1	2
	6	Прыжок в высоту.	1	
	7	Метание гранаты.	1	2
	8	Прыжок в высоту.	1	
9	Бег на средние дистанции.	1	2	
10	Прыжок в длину.	1		
11	Эстафетный бег.	1	2	
12	Полоса препятствий.	1		
13	Бег на длинные дистанции.	1	2	

	14	Полоса препятствий.	1	
	Лабораторная работа		Не предусмотрена	
	Практические занятия		Не предусмотрены	
	Контрольные работы		Не предусмотрены	
<b>Раздел 2</b>			<b>11</b>	
<b>Тема 2.1.Гимнастика</b>	Содержание учебного материала			
	1	Акробатические упражнения.	1	2
	2	Упражнения на брусках.	1	
	3	Опорный прыжок.	1	2
	4	Упражнения на перекладине.	1	
	5	Упражнения на брусках.	1	2
	6	Опорный прыжок.	1	
	7	Акробатические упражнения.	1	2
	8	Опорный прыжок.	1	
	9	Упражнения на перекладине.	1	2
10	Опорный прыжок.	1		
11	<b>Итоговое тестирование ОФП за 5 семестр.</b>		1	2
	Лабораторная работа		Не предусмотрена	

	Практические занятия	Не предусмотрены	
	Контрольные работы	Не предусмотрены	



	<b>3 курс, 6 семестр</b>			
<b>Раздел 3</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 3.1</b> Спортивные игры	Содержание учебного материала			
	1	Верхняя передача мяча в опорном положении.	1	2
	2	Отвлекающие действия.	1	
	3	Боковая подача.	1	2
	4	Передача мяча назад за голову.	1	
	5	Передача мяча назад за голову.	1	2
	6	Передача мяча на водящего игрока.	1	
	7	Передача мяча в зону №3.	1	2
	8	Передача мяча назад за голову.	1	
	9	Передача мяча назад за голову.	1	2
10	Передача мяча на водящего игрока.	1		
11	Верхняя передача мяча в опорном положении.	1	2	
12	Отвлекающие действия.	1		
13	Передача мяча назад за голову.	1	2	
14	Передача мяча на водящего игрока.	1		
15	Передача мяча в зону №3.	1	2	

	16	Передача мяча назад за голову.	1	
	17	Передача мяча в определенную зону на точность.	1	2
	18	Нижняя прямая подача.	1	
	19	Верхняя передача мяча в опорном положении.	1	2
	20	Отвлекающие действия.	1	
	21	Передача мяча назад за голову.	1	2
	22	Передача мяча на водящего игрока.	1	
	23	Боковая подача.	1	2
	24	Передача мяча назад за голову. Подача мяча из-за лицевой линии в любую зону Верхняя передача мяча в опорном положении.	1	
	25	Передача мяча в зону №3.	1	
	26	Передача мяча назад за голову.	1	2
	27	Верхняя передача мяча в опорном положении.	1	2
	28	Отвлекающие действия.	1	
	Лабораторная работа		Не предусмотрена	
	Практические занятия		Не предусмотрены	
	Контрольные работы		Не предусмотрены	
<b>Раздел 4</b>			<b>19</b>	
	Содержание учебного материала			

<b>Тема 4.1.Легкая атлетика</b>	1	Бег на короткие дистанции.	1	2
	2	Прыжок в длину.	1	
	3	Бег на короткие дистанции.	1	2
	4	Прыжок в высоту.	1	
	5	Эстафетный бег.	1	2
	6	Полоса препятствий.	1	
	7	Бег на длинные дистанции.	1	2
	8	Полоса препятствий.	1	
	9	Бег на короткие дистанции.	1	2
	10	Прыжок в высоту.	1	
11	Бег на короткие дистанции.	1	2	
12	Прыжок в высоту.	1		
13	Бег на короткие дистанции.	1	2	
14	Прыжок в высоту.	1		
15	Бег на длинные дистанции.	1	2	
16	Полоса препятствий.	1		
17	Бег на длинные дистанции.	1	2	
18	Прыжок в высоту.	1		

	19	<b>Дифференцированный зачет.</b>	1	2
		Лабораторная работа	Не предусмотрена	
		Практические занятия	Не предусмотрены	
		Контрольные работы	Не предусмотрены	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивный комплекс:
  - спортивный зал;
  - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудование учебного кабинета:
  - стенка гимнастическая;
  - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
  - гимнастические скамейки;
  - маты гимнастические;
  - шест для лазания;
  - канат для перетягивания;
  - скакалки;
  - мячи набивные;
  - секундомеры;
  - кольца баскетбольные;
  - щиты баскетбольные;
  - сетки баскетбольные;
  - мячи баскетбольные;
  - стойки волейбольные;
  - сетка волейбольная;
  - волейбольные мячи.

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

(перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, доп. литературы)

##### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой – М.: КНОРУС, 2011 – 368 с.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 272 с.

#### Для студентов

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010 – 336 с.

2. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура? Учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007 – 152 с.

3. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010 – 176 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 0321021 «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007 – 671 с.

2. Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002 - 165 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ.ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008 – 528 с.

5. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.

6. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 381 с.

7. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.

8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007 – 224 с.

9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009 – 328 с.
10. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский спорт. 2006 – 133 с.
11. Гимнастика М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
12. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с.
13. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с.
14. Глейberman А.Н. Упражнения со скалкой. – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 234 с.
15. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007 – 44 с.
16. Григорев В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. Пособие /В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008 – 288 с.
17. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. По общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008 – 28 с.
18. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008, 336 с.
19. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – М.: Советский спорт, 2005 – 600 с.
20. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007 – 192 с.
21. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 90 с.
22. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003 – 254 с.
23. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 380 с.
24. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 272 с.
25. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра – конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004 – 110 с.
26. Физическая культура студента: Учебник / Под ред.В.И.Ильинича. М.:Гардарики, 2000 – 448 с.

27. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010 – 296 с.
28. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2003 – 224 с.
29. Лукьянов В.И. Россия и олимпийской движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2004 – 256 с.
30. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 336 с.
31. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120 с.
32. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004 – 112 с.
33. Примерная программа для учащихся X – XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000 – 94 с.
34. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228 с.
35. Рененко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность / С.Д. Руненко – 2-е изд.стереот. – М.: Советский спорт, 2007 – 64 с.
36. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010 – 228 с.
37. Сайганова Е.Г. физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2010 – 270 с.
38. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.длястуд.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 400 с.
39. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред.проф.Ю.Ф. Курамшина – 4-е изд., - М.: Советский спорт, 2010 – 464 с.
40. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр.и доп. – М.: Советский спорт, 2005 – 296 с.
41. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ.высш.учебн.заведений / Г.С.Туманян – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 336 с.
42. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр.и доп. – М.: Советский спорт, 2008 – 464 с.
43. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб.пособие. – СПб.: СПбГУП, 2008 – 156 с.



44. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.

45. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004 – 224 с.

### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www/infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методического пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009): <http://goup32441.narod.ru>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестов, нормативов, практических занятий, а так же выполнение обучающимися индивидуальных заданий.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом учитываются как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студента при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b> 1. роли физической культуре в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. Экспертное наблюдение и регулярная оценка

2. основы здорового образа жизни	знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
----------------------------------	---

### III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16-18 лет

N п/п	Виды упражнений	Юноши		Девушки	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14,2	13,5	16,2	15,4
2	Кросс				
	500 м (мин., сек.)	-	-	2.00	1.50
	1000 м (мин., сек.)	3.30	3.20	-	-
	или				
	Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.)	1.25	1.15	1.30	1.20
3	Прыжок в длину (см)	440	480	340	375
	или				
	Прыжок в высоту (см)	125	135	105	115
4	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	21	25

	700 г (м)	35	40	-	-
	или				
	Толкание ядра весом	-	-		
	4 кг (м, см)			6.00	6.80
	5 кг (м)	8	10	-	-
5	Лыжные гонки				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	5 км (мин.)	27	25	-	-
	или				
	10 км (мин.)	57	52	-	-
	В бесснежных районах:				
	Марш-бросок				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	6 км (мин.)	35	32	-	-
	или				
	Велосипедный кросс				
	10 км (мин.)	-	-	30	27
	20 км (мин.)	50	46	-	-
6	Плавание 100 м (мин., сек.)	2.00	1.45	2.15	2.00
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	12	-	-
	или				
	<u>Подъем из виса в упор переворотом</u> или силой (количество раз)	3	4	-	-
	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на	-	-	10	12

	гимнастической скамейке (количество раз)				
8	Стрельба из малокалиберной винтовки				
	на 25 м (очки)	33	40	30	37
	или				
	на 50 м (очки)	30	37	27	34
	или				
	Стрельба из боевого оружия — начальное упражнение по программе начальной военной подготовки	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно	хорошо
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
10	Спортивный разряд по:				
	а) автомобильному, водно- моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу	-	III	-	III
	б) любому другому виду	-	II	-	II

спорта				
--------	--	--	--	--

Примечание

На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывается сдача 10 норм на золотой значок.

**Приложение 1**  
обязательное

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
<i>перечисляются ОК, указанные в п. 1.3. паспорта программы</i>	
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Технология дифференцированного обучения
<b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Технология физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья
<b>ОК 6.</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Групповые технологии
<b>ОК 7.</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Здоровьесберегающие технологии
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
---	--