|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  федеральное государственное АВТОНОМНОЕ образовательное учреждение высшего образования  «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» |
| **Озерский технологический институт –**  филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  **(ОТИ НИЯУ МИФИ)** |

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОТИ НИЯУ МИФИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Иванов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУП.06 Физическая культура

для специальности

18.02.03 «Химическая технология неорганических веществ»

2021

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА  предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных и общих гуманитарных дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. Дениева | Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» |

Составитель рабочей программы:

Плотников А.Ю., преподаватель ОТИ НИЯУ МИФИ (СПО)

Рецензент:

#### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

© Озерский технологический институт – филиал НИЯУ МИФИ

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

**1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования технологического профиля профессионального образования

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности».

Знания и умения, полученные обучающимися при освоении общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», углубляются и расширяются в процессе изучения учебных дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена общие гуманитарного и социально-экономического цикла: «ОГЭС. Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

**1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | |
| ЛР3 | готовность к служению Отечеству, его защите; |
| ЛР7 | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; |
| ЛР10 | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; |
| ЛР11 | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| ЛР12 | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; |
| **Метапредметные результаты** | |
| МР2 | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| **Предметные результаты** | |
| ПР1 | 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); |
| ПР2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| ПР4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; |

**2 СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел/ тема дисциплины** | **Учебная нагрузка обучающихся** | | | | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Всего** | **в том числе** | | |
| **лекции, уроки** | **практические занятия** | **лабораторные занятия** |
| **Раздел 1 Теоретическая часть** |  |  |  |  | ЛР7, ЛР10, ПР2 |
| **Раздел 2 Практическая часть** |  |  |  |  | ЛР11, ЛР12, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5  ЛР3 |
| **Тема 2 Легкая атлетика** | **30** |  | **30** |  |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | 10 |  | 10 |  |
| Тема 2.2 Бег на средние дистанции | 10 |  | 10 |  |
| Тема 2.3 Бег на длинные дистанции | 10 |  | 10 |  |
| **Тема 3 Баскетбол** | **25** |  | **25** |  |
| Тема 3.1 Техника владения мячом | 10 |  | 10 |  |
| Тема 3.2 Игровая подготовка | 13 |  | 13 |  |
| Тема 3.3 Правила игры | 2 |  | 2 |  |
| **Тема 4 Настольный теннис** | **15** |  | **15** |  |
| Тема 4.1 Техника игры | 6 |  | 6 |  |
| Тема 4.2 Правила игры | 1 |  | 1 |  |
| Тема 4.3 Игровая подготовка | 8 |  | 8 |  |
| **Тема 5 Бадминтон** | **15** |  | **15** |  |
| Тема 5.1 Техника игры | 6 |  | 6 |  |
| Тема 5.2 Правила игры | 1 |  | 1 |  |
| Тема 5.3 Игровая подготовка | 8 |  | 8 |  |
| **Тема 6 Волейбол** | **25** |  | **25** |  |
| Тема 6.1 Техника игры | 10 |  | 10 |  |
| Тема 6.2 Правила игры | 2 |  | 2 |  |
| Тема 6.3 Игровая подготовка | 13 |  | 13 |  |
| **Тема 7 Атлетическая гимнастика** | **7** |  | **7** |  |
| Тема 7.1 Основы тренировочного процесса | 1 |  | 1 |  |
| Тема 7.2 Комплексы упражнений | 6 |  | 6 |  |
| **Промежуточная аттестация, в том числе консультации** | Дифференцированный зачет 1, 2 семестр | | | |  |
| **Всего** | **117** |  | **117** |  |  |

**2.2 Содержание учебной дисциплины**

**Раздел 1 Теоретическая часть**

**Тема 1.1 Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта.

**Содержание учебного материала:**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Виды учебной деятельности**

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Содержание учебного материала:**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**Виды учебной деятельности**

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Знание режимов в трудовой и учебной деятельности.

Знание гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью.

**Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Содержание учебного материала:**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**Виды учебной деятельности**

Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

**Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

**Содержание учебного материала:**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Виды учебной деятельности**

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

**Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Содержание учебного материала:**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**Виды учебной деятельности**

Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

**Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

**Содержание учебного материала:**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**Виды учебной деятельности**

Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

**Раздел 2 Практическая часть**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**Тема 2 Легкая атлетика**

**Содержание учебного материала по теме:**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину**.**

**Виды учебной деятельности**

Освоение техники беговых упражнений.

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Сдача контрольных нормативов.

**Тема 3 Баскетбол**

**Содержание учебного материала по теме:**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

**Тема 4 Настольный теннис**

**Содержание учебного материала по теме:**

Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

**Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

**Тема 5 Бадминтон**

**Содержание учебного материала по теме:**

Стойки, передвижения, удары, подачи, смеш, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

**Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

**Тема 6 Волейбол**

**Содержание учебного материала по теме:**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

**Тема 7 Атлетическая гимнастика**

**Содержание учебного материала по теме:**

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

**Виды учебной деятельности**

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля

**3 условия реализации учебной дисциплины**

**3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

| **Тип и наименование специального помещения** | **Оснащение специального помещения** |
| --- | --- |
| Открытая площадка,  спортивный зал,  тренажерный зал,  зал настольного тенниса и дартса | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации |
| Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажеры, в т.ч. велотренажеры, силовой;  Весы медицинские;  **Спортивный комплекс Открытая площадка широкого профиля с элементами полосы** препятствий для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.  Стойки волейбольные (комплект);  Стойки баскетбольные (комплект);  Ворота для мини-футбола;  Турник двойной;  Полоса препятствий  **Спортивный комплекс Спортивный зал**  Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.  Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель;  Щиты баскетбольные пластик 180\*105;  Кольца баскетбольные (амортизационные);  Стойка волейбольная;  Табло универсальное;  Щиты с баскетбольными держателями с кольцами;  Шведские стенки  **Спортивный комплекс Тренажерный зал**  Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.  Комплекс тренажеров для различных групп мышц;  набор гантелей;  штанги;  гири  **Спортивный комплекс Зал настольного тенниса и дартса**  Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий  Столы для занятий настольным теннисом;  Мишени для дартса. |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного оборудования | Шкафы, стеллажи для хранения спортивного оборудования, инструментов и расходных материалов. |

**3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы**

**Основные источники:**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с.

2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья: учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2017.

**Дополнительные источники:**

1. Киреева, Е. А. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с.

2. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с.

3. Плотников А.Ю. Организация учебно-тренировочного процесса в непрофессиональной спортивной команде: учебное пособие – Челябинск, ЧГПУ, 2011.

**Интернет-ресурсы**

1 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»Режим доступа: <https://user.gto.ru/user/login>, свободный.