

Приложение 4
к ОПОП по специальности
18.02.05 Производство тугоплавких неметаллических и
силикатных материалов и изделий

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО

Председатель ЦМК

Б.Мороз Н.А.Быкова
«22» август 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

И.А. Григорян
«22» август 20 19 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(заочная форма обучения)**

Сухой Лог
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 18.02.05 «Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий», приказ Минобрнауки России № 435 от 07 мая 2014 г

Организация – разработчик: ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

Разработчик Лескина Юлия Юрьевна, преподаватель спецдисциплин, первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.05 Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий. Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 18.02.05 Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка	344
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	-
практические занятия	172
контрольная работа	-
Самостоятельная работа ¹	172
Промежуточная аттестация в форме	
Дифференцированный зачет	

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по специальностям СПО — 344 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 142 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся — 172 часов.

2 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ.	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Теоретическая часть	6	5	1	№ 1 3	9
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	2	2			
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья					
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	1		
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки					
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2			
Практическая часть				№ 2	
<i>Учебно-методические занятия</i>	6	1	5	3	9
1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	1	1		
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2		2		
3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2		2		
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				№ 3	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10		10	3	13
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2		2		

Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью,	2		2		
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2		2		
Прыжки в длину с разбега способами «согнуть ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»;	2		2		
метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2		
				№ 4	
Физкультурный комплекс ГТО	6		6	3	9
Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища),	2		2		
Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).	2		2		
Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)	2		2		
<i>Спортивные игры</i>				№ 5	
Баскетбол	8		8	4	12
Ловля и передача мяча, ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);	2		2		
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты— перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание;	2		2		
Тактика нападения, тактика защиты; Правила игры. Техника безопасности игры.	2		2		
Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.	2		2		

				№ 6	
Гимнастика	12		12	6	18
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2		2		
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2		2		
Упражнения с элементами акробатики.	2		2		
Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки).	2		2		
Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл).	2		2		
Силовая гимнастика.	2		2		
				№ 7	
Лыжная подготовка	16		16	8	24
Попеременные и одновременные классические лыжные ходы.	2		2		
Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2		2		
Преодоление подъемов, спусков и препятствий. Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы.	2		2		
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		2		
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		2		
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2		2		
Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2		2		
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2		2		
				№ 8	
Спортивные игры					
Волейбол	8		8	4	12

Исходное положение (стойки), перемещения.	2		2		
Передача, прием мяча снизу двумя руками.					
Подачи различными способами.	2		2		
Нападающий удар. Блокирование.					
Тактика нападения, Тактика защиты.	2		2		
Правила игры. Техника безопасности игры.					
Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		2		
Игра по правилам.					
Итого:	72	6	56	34	106

3 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ.	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Теоретическая часть	4	4		№ 1(4) 10	12
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2			
Практическая часть					
<i>Учебно-методические занятия</i>	6		6	6	12
1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2		2		
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2		2		
3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2		2		
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				№ 2	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10		10	10	20
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2		2		
Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью,	2		2		

Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2		2		
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»;	2		2		
метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2		
				№ 3	
Физкультурный комплекс ГТО	6		6	6	12
Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища),	2		2		
Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).	2		2		
Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)	2		2		
				№ 4	
Спортивные игры					
Баскетбол	10		10	10	20
Совершенствование передач мяча, ведения;	2		2		
Совершенствование бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);	2		2		
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты— перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание;	2		2		
Тактика нападения, тактика защиты; Правила игры. Техника безопасности игры.	2		2		
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2		2		
				№5	
Гимнастика	12		12	12	24
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2		2		
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2		2		
Упражнения с элементами акробатики.	2		2		

Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки).	2		2		
Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл).	2		2		
Силовая гимнастика.	2		2		
				№6	
Плавание	10		10	10	20
Специальные плавательные упражнения для закрепления основных видов плавания.	2		2		
Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2		2		
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2		
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2		
Первая медицинская доврачебная помощь.	2		2		
Итого:	58	4	54	52	110

4 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ.	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				<i>№ 1</i>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10		10	10	20
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2		2		
Бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью,	2		2		
Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2		2		
Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»;	2		2		
метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2		
				<i>№ 2</i>	
Физкультурный комплекс ГТО	6		6	6	12

Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища),	2		2		
Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (упражнение на гибкость и бег на 2000 или 3000 м).	2		2		
Упражнения выполнения испытаний по выбору (метание, лыжные гонки, стрельба, туристические навыки)	2		2		
Спортивные игры				№ 3	
Баскетбол	10		10	10	20
Совершенствование передач мяча, ведения;	2		2		
Совершенствование бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);	2		2		
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты— перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание;	2		2		
Тактика нападения, тактика защиты; Правила игры. Техника безопасности игры.	2		2		
Игра по правилам баскетбола. Судейство.	2		2		
				№ 4	
Виды спорта по выбору	8		8	8	16
Атлетическая гимнастика.	8				
Упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	2		2		
Упражнения для мышцы спины и живота.	2		2		
Упражнения для мышц нижних конечностей.	2		2		
Упражнения для мышц груди.	2		2		
				№ 5	
Спортивные игры					
Волейбол	8		8	8	16
Совершенствование исходных положений (стоек), перемещений. Совершенствование передач, приема мяча снизу двумя руками.	2		2		
Совершенствование подач различными способами.	2		2		
Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения, Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	2		2		
Игра по правилам волейбола. Судейство.	2		2		
Итого:	42	0	42	42	96

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

Основные источники:

1. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с.
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017.

Дополнительные источники:

- 1 Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма
доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма
доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры. Форма
доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма
доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма
доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма
доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма
доступа: www.goup32441.narod.ru

**Оценка уровня физической подготовленности
основного и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Вид испытаний	Оценки юноши			Оценки девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4,3	4,5	5,2	5,0	5,2	5,5
	Бег 60 м	8,5	9,1	9,6	10,0	10,6	11,2
	Бег 100 м	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
	Бег 1000 м	3.20	3.45	4.30	4.05	4.25	5.10
	Бег 2000 м	-	-	-	10.00	11.30	12.00
	Бег 3000 м	12.30	13.30	14.30	-	-	-
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,2	8,1	7,8	8,2	9,0
3	Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	195	180	160
	Прыжки в длину с разбега (см)	450	430	400	340	320	300
	Прыжки в высоту с места (см)	50	45	40	40	35	30
	Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	130	125	115	110
	Прыжки со скакалкой 1 мин (раз)	140	120	100	150	130	120
4	Подтягивание (раз)	14	12	8	22	18	10
5	Поднимание туловища за 30 сек , 1 мин (раз)	30	28	25	28	25	20
		50	40	30	45	35	20
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	45	30	25	18	15	11
7	Бросок набивного мяча (мед.бол) 3 кг (см) (девушки 2 кг)	450	400	300	300	250	200
8	Метание мяча (м)	47	40	32	30	25	20
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	22	18	15
	Метание гранаты 700 гр.	40	35	30	-	-	-
9	Толкание ядра	7,50	6,50	4,50	5,50	4,50	3,00
10	Гибкость – наклон, сидя (см)	15	10	5	18	14	7
11	Тест по гимнастике 6 заданий (баллов)	28	22	15	28	22	15
12	Плавание 50 метров (сек)	48	54	6/у	60	75	6/у
13	Лыжные гонки 1 км (мин. сек)	-	-	-	5.00	5.30	6.15
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.30	12.30	13.30
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.00	19.30	22.00
	Лыжные гонки 5 км	25.30	26.30	28.30	34.00	36.00	38.00
	Лыжные гонки 10 км	57.00	59.00	60.00			
14	Стрельба 10 м (очков)	28	20	15	28	20	15
15	Дартс. 10 серий бросков в Сектор 20	400	300	160	300	200	100
	Количество секторов попаданий за 10 серий от 1 до 20	16	10	5	10	8	5

16	Ведение б/б мяча от кольца до кольца «змейкой» (сек)	15	20	25	20	25	30
17	Приемы в/б мяча снизу (сверху) 2-мя руками (раз)	25 в круге	25	15	20 в круге	20	10
18	Штрафные броски за 1 мин (сумма 2-х попыток) (раз)	6(10)	5(8)	4(6)	4(6)	3(4)	2(2)
19	Бег на коньках 500 м (мин.сек)	1.20	1.35	2.00	1.35	1.55	2.15
	1000 м	2.45	3.15	3.35	3.15	3.45	4.15
	3000 м	7.50	9.30	10.30	9.00	9.30	10.15
20	Туристический поход (км)	20	15	10	20	15	10

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для мужчин 18-29 лет)*

№	Виды испытаний (тесты) мужчины	Возраст (мужчины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (сек.)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (сек.)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин.сек)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	450	-	-	-
	или прыжок в длину с места двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда 0 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км пересеченной местности (мин.с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0,55
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом сидя или стоя локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с оптическим прицелом, либо любого другого оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с оказанием помощи туристам, пройденная дистанция с туристическими навыками (длина маршрута, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в каждой группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 - 11 классов, 16 - 17 лет)*

№	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	Золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							



VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(для женщин 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) женщины	Возраст (женщины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (сек.)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,00
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
	Бег на 2 км (мин.сек)	10	12	18	9	11	17
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	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
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	32	35	45	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с))	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации тестирования.

