

Приложение 19
к ОПОП по специальности
18.02.05 Производство тугоплавких
неметаллических и силикатных материалов и изделий

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

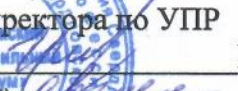
РАССМОТРЕНО
Руководитель ЦК


«30» _____ 2018 г.

Е.М. Негулярная



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР


«30» _____ 2018 г.

И.А. Григорян

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Сухой Лог
2018

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, — 172 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 «согнув 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		
Спортивные игры				№ 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		
Спортивные игры				№ 8	
Волейбол	8		8	4	12
Исходное положение (стойки), перемещения. Передача, прием мяча снизу двумя руками.	2		2		

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		
Спортивные игры				№ 4	
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 подводные 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				№ 1	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				10	20
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		
				№ 2	
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 (стойки), 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. Храмцова. - 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

Приложение 2

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 кой 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 ической скамье (от уровня скамьи -	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 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 спине (кол-во раз 1 мин.)	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 ресеченной 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 и с открытым прицелом ения сидя или стоя локтей о стол или стойку, ия — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с ческим прицелом, либо нного 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 кой туристических навыков енность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) ной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), необходимо выполнить чения 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
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 3х10 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
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.							



