

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«Ирбитский мотоциклетный техникум» (ГАПОУ СО «ИМТ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директора ГАПОУ СО «ИМТ»  
*С.А. Катцина* С.А. Катцина

«11» июня 2020 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
09.02.04 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАССМОТРЕНО**

цикловой комиссией 09.02.04  
Информационные системы (по отраслям)  
ГАПОУ СО «ИМТ»  
Протокол № 12 от « 29 » май 2020г.  
Председатель Лагунов А.А. Лагунов

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-методической  
работе  
ГАПОУ СО «ИМТ»  
Е.С. Прокопьев  
« 10 » июня 2020 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности среднего профессионального образования  
09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

Разработчик: Е.А. Юдин, преподаватель ГАПОУ СО «ИМТ»

Рецензент Е. С. Прокопьев, зам. директора по УМР

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации Приказ № 525 от 14 мая 2014 г Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОСЗ+) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ с ФГОСЗ+ по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 230000 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины изучается при освоении ППССЗ при очной форме обучения на базе основного общего образования.

Рабочая программа может быть использована и в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

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

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в обязательную часть циклов ОПОП, является дисциплиной общего гуманитарного и социально – экономического цикла (ОГСЭ. 00).

Изучение дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций:

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	4
В том числе: Практические занятия	4
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	332
<i>Промежуточная аттестация семестр в форме зачета</i>	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов макс. (ауд./самост.)	Уровень усвоения	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)</b>		12 (8/4)		
<b>Тема 1.1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	<b>Лёгкая атлетика:</b> бег на длинные дистанции основа здорового образа жизни.	2	1,2
	2.	<b>Кроссовая подготовка:</b> на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). равномерный бег.	2	1,2
	3.	<b>Эстафетный бег</b> 4'100 м, 4'400 м. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
	4.	<b>Бег с переменной скоростью.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Участие в ГТО.		4	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)</b>		18 (8/10)		
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
	1.	<b>Спортивные игры, баскетбол.</b> Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием.	2	1,2
	2.	<b>Техника защиты</b> - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Ведение - остановка-поворот-бросок со среднего расстояния. Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага.		5	3
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
	1.	<b>Волейбол перемещение скоростное.</b> Исходное положение (стойки), передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	1,2
	2.	<b>Прием мяча одной двумя силовым способом.</b> 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.	2	1,2

		Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.		
		<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Верхняя прямая(девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5. Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половину площадки. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	5	3
<b>Раздел 3.</b> Гимнастика			32 (12/20)	
<b>Тема 3.1</b> Акробатика	<b>Содержание практических занятий</b>		11 (6/5)	
	1.	<b>Гимнастика, акробатика.</b> Для укрепления здоровья, и достижение жизненных профессиональных целей	2	1,2
	2.	<b>Развитие силовых качеств:</b> выносливости, координации, гибкости, равновесия.	2	1,2
	3.	<b>Акробатика в свободных формах:</b> Упражнения на совершенствование памяти, внимания, мышление.	2	1,2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО. Подготовка сообщений, презентаций на тему:3.1	5	3
<b>Тема 3.2</b> Гимнастика	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (2/5)	
	1.	<b>Работа на снарядах.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	1,2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО.	5	3
<b>Тема 3.3</b> Снаряды	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (2/5)	
	1.	<b>Упражнения на снарядах:</b> подъем с переворотом.	2	1,2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	5	3
<b>Раздел.4</b> Коньки	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (2/5)	
	1.	<b>Коньки бег со старта.</b> Движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	5	3
<b>Раздел 5.</b>		<b>Содержание практических занятий</b>	9 (4/5)	

Конькобежный спорт				
	1.	<b>Конькобежный спорт.</b> Групповой бег со старта, отрезки:50-60 м до 200-300.	2	1,2
	2.	<b>Игровые ситуации.</b> Преследование команды.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		5	3
Раздел 6. Лыжная подготовка	<b>Содержание практических занятий</b>		11 (6/5)	
	1.	<b>Лыжная подготовка.</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	1,2
	2.	<b>Элементы смены ходов:</b> распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	1,2
	3.	<b>Прохождение дистанции 5-10 км.</b>	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Участие в ГТО.		5	3
Раздел 7. Общеразвивающая подготовка			26 (16/10)	
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание практических занятий</b>		15 (10/5)	
	1.	<b>Общеразвивающая подготовка.</b> Работа над коррекцией фигуры.	2	1,2
	2.	<b>Коррекция фигуры.</b> Дифференцировки силовых движений.	2	1,2
	3.	<b>Дифференцировки силовых движений.</b> Совершенствование регуляции мышечного тонуса.	2	1,2
	4.	<b>Развитие избранных групп мышц.</b>	2	1,2
	5.	<b>Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.</b>	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
Тема 7.2 Элементы единоборств	<b>Содержание практических занятий</b>		11 (6/5)	
	1.	<b>Элементы единоборств.</b> Влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2	1,2



	2.	<b>Приемы само страховки.</b> Обучение приемам самозащиты и защиты.	2	1,2
	3.	<b>Овладение приемами страховки.</b> Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка, подвижные игры. Самоконтроль.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры (часть 2)			18 (8/10)	
	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
<b>Тема 2.3 Теннис</b>	1.	<b>Спортигры и/теннис:</b> основные правила, техника игры, как держать ракетку.	2	1,2
	2.	<b>Тактика игры:</b> вращение мяча, позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	1.	<b>Футбол, приём мяча.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	1,2
	2.	<b>Игра по упрощенным правилам.</b> Игра по правилам.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)</b>			13 (7/6)	
	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
<b>Тема 1.2 Короткие дистанции</b>	1.	<b>Лёгкая атлетика короткие дистанции:</b> бег на отрезках 60-70 м.	2	1,2
	2.	<b>Прохождение поворота,</b> Изучение и отработка передачи эстафетной палочки	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Участие в ГТО.		3	3
<b>Тема 1.3 Длинные</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6 (3/3)	

дистанции				
	1.	Бег в среднем темпе. Бег по 2000 метров	2	1,2
	2.	Зачёт. Сдача нормативов ГТО.	1	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Формирование навыков релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Участие в ГТО.		3	3
Всего на 2 курсе максимальной учебной нагрузки			4	
обязательной учебной нагрузки			4	
самостоятельной работы			332	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в спортивном зале (комплексе).

##### Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	10
Мяч баскетбольный	10
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	1
Скакалки	10
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	6
Шиты баскетбольные	2
Гимнастическая стенка	4

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А., Физическое культура: учебное для учреждений СПО.-М.: Академия 2012.

2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. учебник для общеобразовательных учреждений.-М.: Просвещение 2012.

##### Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>-Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

#### 3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июня 2010 г. № 688; Рабочая программа, Календарно- тематические планы 2, 3, 4 курсы
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр.
9. Участие во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### 3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют практический характер и валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Процесс обучения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в соответствии с медицинскими показаниями студентов, что предполагает деление на группы: специальная, подготовительная, основная.

Студенты со специальной группой сдают нормативы без учета времени и результатов, выполняют те контрольные задания, которые им доступны по состоянию здоровья.

Студенты подготовительной группы изучают данную дисциплину теоретически и представляют реферативную работу (Приложение 1), так как им не рекомендуются практические занятия.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

Нормы ГТО (Приложение 2)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья – специальная группа) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций (Приложение 1); тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Обучающийся умеет:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка уровня выполнения практических заданий, внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающегося. Сдача контрольных нормативов.
<b>Обучающийся знает:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Выполнение практических заданий.

По окончании изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.	Летние Олимпийские игры, Олимпийское движение и его значение (участие Российских спортсменов).
2.	Организм человека и факторы окружающей среды. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека.
3.	Медицинская помощь при травматизме.
4.	Физкультура и здоровый образ жизни, роль труда, физкультуры и спорта в жизнедеятельности студента.
5.	Правила соревнований по баскетболу.
6.	Зимние Олимпийские игры, виды спорта, разыгрываемые на Олимпиаде (выступления Российских спортсменов).
7.	История возникновения лыжного спорта, виды передвижения на лыжах, техники ходов (виды спорта, относящиеся к лыжным видам).
8.	Физические упражнения, влияющие на формирование фигуры человека, роль диеты при занятии физкультурой.
9.	Физкультурно-спортивная деятельность как использование укрепления здоровья, физиологические изменения при занятии физкультурой и спортом.
10.	Правила соревнований по волейболу.
11.	Античные Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр.
12.	Плавание, виды плавания, роль воды на организм человека.
13.	Влияние физических упражнений на системы организма человека. Массаж, самомассаж, восстановительные процессы (народные средства) для укрепления здоровья.
14.	Физическая культура (пассивный, активный метод, рабочая поза). Физическое воспитание в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.
15.	Правила соревнований по лёгкой атлетике по видам спорта.
16.	Первые соревнования Олимпийских игр. Основные спортивные дисциплины. Основоположник олимпийского движения.
17.	Закаливание, его значение, основные требования.
18.	Лыжный спорт, его разновидности, достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх.
19.	Лечебная, физкультурная, производственная гимнастика. Дыхательная система в процессе занятий физическими упражнениями.
20.	Правила соревнований по лыжным видам спорта.
21.	Олимпийские игры – 2014.

## Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

- бронзовый значок
  - серебряный значок
  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быструю реакцию, гибкость и выносливость.							

### Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

- бронзовый значок
  - серебряный значок
  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быструю реакцию, гибкость и выносливость.							

### Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок   ■ - серебряный значок   ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	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
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40



6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							