

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «ИМТ»

 С.А. Катцина



 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)

для специальности среднего профессионального образования

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией
специальности 23.02.03
Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта

Протокол № 15

от « 28 » апреля 2020 г.

Председатель И.В. Сидорова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической
работе ГАПОУ СО «ИМТ»

Е.С. Прокопьев Е.С. Прокопьев

« 10 » июня 2020 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура (базовый уровень)**

для специальности

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Разработчик: Е. А. Юдин, преподаватель

Рецензент Е. А. Кузеванова

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	С.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3.	Условия реализации учебной дисциплины	10
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень) предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа разработана в соответствии с приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. n 413»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), входит в обязательную часть ППССЗ, является дисциплиной общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования как базовый учебный предмет.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• *личностных:*

- 1.) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2.) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, упо употребления алкоголя, наркотиков;
- 3.) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4.) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5.) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- 6.) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7.) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8.) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9.) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 10.) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 11.) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12.) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 13.) готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

- 1.) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2.) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3.) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4.) готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

5.) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6.) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

1.) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2.) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3.) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4.) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5.) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	230
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
Самостоятельная работа обучающегося	65
Консультация	9
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета по дисциплинам ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень) во втором семестре	

2.2 Тематический план содержания учебной дисциплины

Вид учебной работы	Количество часов
1. Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.	10
2.1 Спортивные игры, Баскетбол.	6
2.2 Волейбол	6
3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)	34
4. Коньки, Конькобежный спорт	8
5. Лыжная подготовка	20
6. Общеразвивающая подготовка	24
7. Элементы единоборства	24
2.3 Спортивные игры, Настольный теннис.	6
2.4 Футбол	6
1.2 Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях	12
Всего	156

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Ауд./сам.раб.	Уровень освоения
Тема 1 Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.			
	Содержание учебного материала.		1,2
	1. Легкая атлетика, бег на длинные дистанции. Выполнения команд ноского и высокого стартов бег на 100м, прыжки в длину на дальность выполнения. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	2	
	2. Кроссовая подготовка: для достижения жизненных и профессиональных целей бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Выполнение прыжка в длину с разбега.	2	
	3. Выполнение команд «На старт» «Внимание» «Марш». Выполнение прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. 4´100 м, 4´400 м.	2	
	4. Бег с различной скоростью: равномерный бег. Спортивная ходьба, движение ног и таза, движение рук и плечей.	2	
	5. Прыжковые элементы: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
Тема 2.1	Спортивные игры, Баскетбол.	6	1,2
	Содержание учебного материала.		
	1. Приемы овладения мячом. С соблюдением правил игры.	2	
	2. Ловля мяча: ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, прием.	2	
	3. Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
Тема 2.2	Волейбол	6	1,2
	Содержание учебного материала.		
	1. Отработка передачи, подачи. Нападающая (стойка), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	2. 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.	2	
	3. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	

Тема 3.	Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)		1,2
	Содержание учебного материала.	34	
	1. Гимнастика. Решение оздоровительных и профилактических задач. Акробатические упражнения, кувырки вперёд, назад, фляг, сальто, переворот боком, мостик.	2	
	2. Упражнения на развитие силы, выносливости, координацию, гибкость, равновесие. Комбинации кувырок передний, задний «берёзка».	2	
	3. Упражнения для совершенствования памяти, внимания, мышление. «Колесо» «Фляг».	2	
	4. Развитие силовых качеств. Упражнения на брусьях из упора на предплечья, подъём махом вперед, назад, Стойка на плечах.	2	
	5. Общеразвивающие упражнения в паре. Преодоление собственного веса.	2	
	6. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).	2	
	7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением).	2	
	8. Упражнения для коррекции осанки: Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	
	9. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	10. Вводная производственная гимнастики.	2	
	11. Упражнения на перекладине: подтягивание, из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом	2	
	12. Упражнения на брусьях. Вис присев на низкой перекладине.	2	
	13. Вис на гимнастической стенке спиной или грудью к стенке.	2	
	14. Вис на согнутых руках махом одной, согнулись на кольцах, брусьях (низких)	2	
	15. Упражнения на тренажёрах.	2	
	16. Отработка хватов каната в верх головой и вниз. Вис согнулись ноги врозь на канатах.	2	
	17. Комплекс на брусьях. Вис прогнувшись, опираясь ногами, а верхнюю жердь брусьев разной высоты. Выполнения подъема переворота.	2	

Тема 4.	Коньки, Конькобежный спорт		8	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Конькобежный спорт. Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком	2	
	2.	Групповой бег: со старта, отрезки: 50-60 м до 200-300.	2	
	3.	Игровые ситуации. Преследование команды.	2	
	4.	Бег со старта, прохождение по кругу на правом внешнем ребре.	2	
Тема 5.	Лыжная подготовка			1,2
	Содержание учебного материала.		20	
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Классический ход.	2	
	2.	Техника лыжных ходов классическим коньковым на лыжах.	2	
	3.	Совершенствование силовой выносливости: Подъёмы «ёлочкой» «лестницей» «коньком». Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	
	4.	Классический ход перемены ходов: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный.	2	
	5.	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	6.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	7.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	8.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	
	9.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Перемены ходов: с попеременного двушажного хода на одновременный через один шаг.	2	
	10.	Отработка техники скольжения. Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: 5 км	2	
Тема 6.	Общеразвивающая подготовка		24	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	
	2.	Общеразвивающая подготовка. Подтягивание, отжимание, прыжки из полного на скакалке, через лавку.	2	
	3.	Решение задач коррекции фигуры.	2	

	4.	Дифференцировка силовых качеств. Приседание, «пистолет», прыжковые упражнения.	2	
	5.	Регуляции мышечного тонуса. Комбинированная эстафета.	2	
	6.	Работа над избранными группами мышц.	2	
	7.	Круговой метод тренировки: для развития силы основных мышечных групп.	2	
	8.	Упражнений с эспандерами: амортизаторами из резины.	2	
	9.	Упражнения гантелями.	2	
	10.	Упражнения с гирями.	2	
	11.	Упражнения со штангой.	2	
	12.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	
Тема 7.	<i>Элементы единоборства</i>		24	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Знакомства единоборствами: влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств, снятие психического напряжения. Бросок захватом ноги за пятку изнутри перегибания локтя через бедро.	2	
	2.	Восточные единоборства развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс). Бросок через бедро с захватом пояса.	2	
	3.	Регуляция процессов психического возбуждения: уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно. Бросок захватом обеих ног переворачивание захватом.	2	
	4.	Формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение),	2	
	5.	Приемы самозащиты.	2	
	6.	Работа в парах. Развитие физических качеств.	2	
	7.	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	2	
	8.	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	2	
	9.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	

	10.	Овладение приемами страховки, подвижные игры.	2	
	11.	Самоконтроль: при занятиях единоборствами. Перегибание локтя захватом руки между ног.	2	
	12.	Гигиена борца. Техника безопасности: в ходе единоборств	2	
Тема 2.3	Спортивные игры, Настольный теннис.		6	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Настольный теннис. Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку	2	
	2.	Тактика игры, вращение мяча: позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста	2	
	3.	Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.4	Футбол		6	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Спортивные игры, футбол. 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	
	2.	Правила игры. Мини футбол. Игра по упрощенным правилам	2	
	3.	Игра по правилам: на площадках разных размеров.	2	
Тема 1.2.	Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях		12	1,2
	Содержание учебного материала.			
	1.	Легкая атлетика. Изучение техники бега на короткие дистанции,	2	
	2.	Бег в лёгком темпе. Медленный бег. Бег по 100 метров.	2	
	3.	Правильное прохождение поворота: бег на отрезках 60-70 м;	2	
	4.	Передачи эстафетной палочки. Семенящий бег 40-50 м.; бег с ходу по 100 м.	2	
	5.	Бег на отрезках. Повторный бег по 300 метров	2	
	6.	Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов ГТО.	2	
Консультации			9	
Всего			156	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч шведская лестница, гимнастические маты.

Лыжная база «СНЕЖИНКА»

Оборудование лыжной базы: Стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Основные источники:

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. 4-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2014.

Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков,-3 изд., стер.-М: КНОРУС, 2018,- 214с.

3.3 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Итоговый контроль: - Дифференцированный зачет Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных творческих проектов.
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Промежуточный контроль: - зачёт.

5 степень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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, быстроту, гибкость и выносливость.							

6 ступень - 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
Испытания (тесты) по выбору							
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, гибкость и выносливость.

6 уровень - 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
Испытания (тесты) по выбору							
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, быструю, гибкость и выносливость.							