

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



**ПРОГРАММА ПОГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
38.02.06 Финансы**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

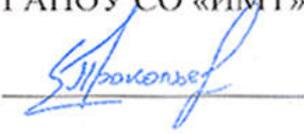
заочная форма обучения

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
специальности 38.02.01 Экономика
и бухгалтерский учет (по отраслям)
ГАПОУ СО «ИМТ»
Протокол № 15
от 27 апреля 2021г
Председатель  Н.Ю. Шутова

СОГЛАСОВАНО

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

 Е.С.Прокопьев

« 18 » мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура
для специальности среднего профессионального образования
38.02.06 Финансы

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 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. N 65; на основании примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.06 Финансы; Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ГАПОУ СО «ИМТ», г. Ирбит, 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура / Адаптивная Физическая культура соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.06 Финансы, разработана с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.06 Финансы.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура является частью программы подготовки ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 38.02.06 Финансы.

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ образовательной программы:

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

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

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

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная 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 Адаптивная Физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 24 часов;
Теоретическое обучение 4 часа
Практические 20 час
самостоятельной работы обучающегося 136 часа.
Консультации 18 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
В том числе:	
Практические занятия	20
Консультации	18
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	136
Теоретическое обучение	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов макс. (ауд.)	Уровень усвоения
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)				
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	Содержание практических занятий			
		Теоретическое занятие Физическая культура и основы здорового образа жизни	2	1,2
	1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Сдача нормативов ГТО. Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	1,2
	2.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	1,2
	3.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)				
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание практических занятий			
	1.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием.	2	1,2
	2.	Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	1,2
Тема 2.2 Волейбол	Содержание практических занятий			
	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	1,2
	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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	2	1,2
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Акробатика	Содержание практических занятий			
	1.	Развивающие упражнения для гимнастики. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
	2.	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.	2	1,2
	3.	Упражнения на совершенствование памяти, внимания, мышление.	2	1,2
		Дифференцированный зачет	2	

		САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	136	
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).		1,2
Тема 3.3 Снаряды	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	2.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.		1,2
Раздел 4 Коньки	Содержание практических занятий			
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.		1,2
Раздел 5 Конькобежный спорт	Содержание практических занятий			
	1.	Групповой бег со старта, отрезки: 50-60 м до 200-300.		1,2
	2.	Преследование команды. Игровые ситуации.		1,2
Раздел 6. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий			
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		1,2
	2.	Прохождение дистанции 5-10 км.		1,2
Раздел 7. Общеразвивающая подготовка				
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание практических занятий			
	1.	Работа над коррекцией фигуры.		1,2
	2.	Дифференцировки силовых характеристик движений.		1,2
	3.	Совершенствование регуляции мышечного тонуса.		1,2
	4.	Развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		1,2
	5.	Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.		1,2
Тема 7.2 Элементы единоборств	Содержание практических занятий			
	1.	Обучение приемам самозащиты и защиты. Приемы само страховки.		1,2
	2.	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль.		1,2

Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)			
Тема 2.3 Теннис	Содержание практических занятий		
	1.	Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку.	1,2
	2.	Тактика игры: вращение мяча, позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста.	1,2
Тема 2.4 Футбол	Содержание практических занятий		
	1.	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.	1,2
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1,2
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)			
Тема 1.2 Короткие дистанции	Содержание практических занятий		
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	1,2
	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	1,2
Тема 1.3 Длинные дистанции	Содержание практических занятий		
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	1,2
	2.	Сдача нормативов ГТО. Бег по 2000 метров.	1,2
		Всего максимальной учебной нагрузки	160
		обязательной учебной нагрузки	24
		консультаций	18
		теория	4

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в соответствии с

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. N 65, на основании примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.06 Финансы .

Реализация программы дисциплины осуществляется

Спортивный зал Инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи – по 2 шт; щиты – 2 шт, корзины – 2 шт, сетки – 2 шт, стойки-2шт, антенны-2шт; сетки для игры в бадминтон -1 шт, ракетки для игры в бадминтон – 2 шт, оборудование для силовых упражнений (тренажерный зал); оборудование для занятий аэробикой (коврики – 10 шт); скакалки – 10 шт; гимнастическая перекладина – 1 шт, шведская стенка – 4 шт, секундомер – 1 шт, мячи для тенниса, музыкальный центр с микрофоном, электронное табло
Тренажерный зал - тренажер многофункциональный, - атлетический блок, - эллипсоид, - мультижим универсальный, - блок-рама.
Стадион при образовательной организации: - футбольное поле, - плац, - турники, - брусья, - элементы полосы препятствий - дорожка для прыжков и метания
Для занятий лыжным спортом: лыжехранилище, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь.
Стадион городской: - футбольное поле, - резиновая дорожка.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по слуху**: - дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения ;обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, **имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата** обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудио файла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры.-М.: КноРус, 2018. – 272с.

3.2.2. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г – 272с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2012г.-385с.
3. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.
4. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры.-М.: КноРус, 2018. – 272с.
5. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.-116с.
6. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры.-М.: КноРус, 2018. – 272с.
7. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226с.
8. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.-272с.
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

Интернет-ресурсы:

[http:// mamtkin.ucoz.ru](http://mamtkin.ucoz.ru)-Раздел «Электронные учебники»

[http:// pedsouvet.ru](http://pedsouvet.ru)

[http:// 1september.ru](http://1september.ru)

Нормы ГТО (Приложение 2)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная 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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

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

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная 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.

ступень - 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.							

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, быстроту, 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
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, быстроту, гибкость и выносливость.							