

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* С.А. Катцина



*19 мая* 2021 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности**

**15.02.08. Технология машиностроения**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)**

## РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой комиссии ГАПОУ  
СО «ИМТ» специальности 23.02.03  
Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта

Протокол № 15

от «27» апреля 2021 г.

Председатель комиссии

 Н. В. Сидорова

## СОГЛАСОВАНО

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

  
Е. С. Прокопьев  
«18» мая 2021 г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 Физическая культура (базовый уровень)  
для специальности  
15.02.08. Технология машиностроения

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).



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

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>С.</b>
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. п 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, 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>230</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>65</b>
<b>Консультация</b>	<b>9</b>
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
<b>Всего</b>	<b>156</b>

## 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
<b>Тема 1</b> Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.			
	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. Выполнение команд «На старт» «Внимание» «Марш». Выполнение прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. 4´100 м, 4´400 м.</li> <li>4. Бег с различной скоростью: равномерный бег. Спортивная ходьба, движение ног и таза, движение рук и плечей.</li> <li>5. Прыжковые элементы: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Тема 2.1</b>	Спортивные игры, Баскетбол.	6	1,2
	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы овладения мячом. С соблюдением правил игры.</li> <li>2. Ловля мяча: ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, прием.</li> <li>3. Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Тема 2.2</b>	Волейбол	6	1,2
	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка передачи, подачи. Нападающая (стойка), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.</li> <li>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.</li> <li>3. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	





<b>Тема 4.</b>	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	
<b>Тема 5.</b>	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	
<b>Тема 6.</b>	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	
<b>Тема 7.</b>	<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	
<b>Тема 2.3</b>	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	
<b>Тема 2.4</b>	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	
<b>Тема 1.2.</b>	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	
<b>Консультации</b>			<b>9</b>	
<b>Всего</b>			<b>156</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в спортивном зале (комплексе). Лыжная база «СНЕЖИНКА»

##### Оборудование спортивного комплекса:

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Основные источники:

Бишаева А.А., Физическое культура: учебное для учреждений СПО.-М.: Академия 2017.

##### Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>-Раздел «Электронные учебники» <http://pedsovet.ru> <http://1september.ru>

#### 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 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		
		■	■	■	■	■	■
<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.							

#### 6 степень - 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, быстроту, гибкость и выносливость.

### 6 ступень - 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.