

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

«»  2022 г.



**ПРОГРАММА ПОГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

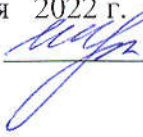
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

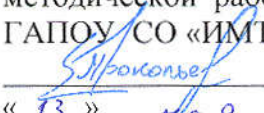
**ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура**

Очная форма обучения


## РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
УГС 38.00.00 Экономика и  
управление ГАПОУ СО «ИМТ»  
Протокол № 14  
от «26» апреля 2022 г.  
Председатель  Шутова Н.Ю.

## СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-  
методической работе  
ГАПОУ СО «ИМТ»  
 Е.С.Прокопьев  
« 13 » мая 20 22 г.

## СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВиСПР ГАПОУ  
СО «ИМТ»  
 Н.В.Сеченова  
« 13 » мая 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура для специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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

Рецензент Е.С. Прокопьев, зам. директора по УМР ГАПОУ СО «ИМТ»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации Приказ № 69 от 5 февраля 2018 г. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревой 20 апреля 2015 года № 06-830вн; Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

В рабочей программе раскрывается содержание учебной дисциплины, указываются тематика практических работ, виды самостоятельных работ, формы и методы текущего и промежуточного контроля формирования общих и профессиональных компетенций, личностных результатов обучающихся, рекомендуемые учебные пособия.

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	15
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

# 1. Общая характеристика 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) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура является частью программы подготовки ППССЗ в соответствии с ФГОС 3+ по специальности (специальностям) СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 38.00.00. Экономика и управление.

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 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:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 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.

Код ЛР	ЛР реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	Критерии ЛР
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; - проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, собственной позиции по отношению к социально-экономической действительности.

ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; - демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
ЛР 13	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; - отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	- оценка собственного продвижения, личного развития; - ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; - демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
ЛР 15	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	демонстрация интереса к будущей профессии; - проявление высокопрофессиональной трудовой активности; - участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
ЛР 22	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие с учётом актуальной экономической ситуации Свердловской области.	- оценка собственного продвижения, личного развития; - проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.
ЛР 23	Проявлять терпимость и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
ЛР 25	Понимающий свои профессиональные позиции, пути достижения и профессиональные перспективы, выражающий готовность к самореализации в профессиональном плане	- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; - оценка собственного продвижения, лич-

		ностного развития;
ЛР 26	Соблюдающий этические нормы и правила культуры обслуживания при общении с клиентами во время выполнения профессиональных обязанностей	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
ЛР 27	Владеющий современными методами обслуживания потребителя на основе уважения, толерантности, готовности к диалогу	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
ЛР 30	Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;

#### 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 142 часов;

Теоретическое обучение 4 часа

самостоятельной работы обучающегося 4 часа.

Консультации 14 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>В том числе:</b>	
<b>Практические занятия</b>	<b>138</b>
<b>Консультации</b>	<b>14</b>
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)</b>	<b>4</b>
<b>Теоретическое обучение</b>	<b>4</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме 4 семестр зачет дифференцированного зачета 6 семестр</i>	

В том числе по курсам:

#### 2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>76</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
<b>В том числе:</b>	
<b>Практические занятия</b>	<b>68</b>
<b>Консультации</b>	<b>6</b>
<b>Теоретическое обучение</b>	<b>2</b>
<i>Промежуточная аттестация 3-4 семестр в форме зачета</i>	

#### 3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>

<b>В том числе:</b>	
<b>Практические занятия</b>	<b>68</b>
<b>Консультации</b>	<b>8</b>
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)</b>	<b>4</b>
<b>Теоретическое обучение</b>	<b>2</b>
<i>Промежуточная аттестация 5-6 семестр в форме дифференцированного зачета</i>	

### 2 курс

Вид учебной работы	Количество часов
<b>1. Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Спортивные игры, Баскетбол.</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Волейбол</b>	<b>4</b>
<b>3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)</b>	<b>12</b>
<b>4. Коньки, Конькобежный спорт</b>	<b>6</b>
<b>5. Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>
<b>6. Общеобразовательная подготовка</b>	<b>10</b>
<b>7. Элементы единоборства</b>	<b>4</b>
<b>2.3 Спортивные игры, Настольный теннис.</b>	<b>4</b>
<b>2.4 Футбол</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>	<b>68</b>

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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов макс. (ауд.)	Уровень усвоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)</b>			8	
<b>Тема 1.1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
		<b>Теоретическое занятие</b> 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 пособиями: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
<b>Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)</b>			8	
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	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
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	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
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			12	
<b>Тема 3.1 Акробатика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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



<b>Тема 3.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
<b>Тема 3.3 Снаряды</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	2.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
<b>Раздел 4 Коньки</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2	
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
<b>Раздел 5 Конькобежный спорт</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Групповой бег со старта, отрезки: 50-60 м до 200-300.	2	1,2
	2.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	1,2
	2.	Прохождение дистанции 5-10 км.	2	1,2
<b>Раздел 7. Общеразвивающая подготовка</b>			10	
<b>Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2	1,2
	2.	Дифференцировки силовых характеристик движений.	2	1,2
	3.	Совершенствование регуляции мышечного тонуса.	2	1,2
	4.	Развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	2	1,2
	5.	Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	1,2
<b>Тема 7.2 Элементы единоборств</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Обучение приемам самозащиты и защиты. Приемы само страховки.	2	1,2
	2.	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль.	2	1,2
<b>Раздел 2. Спортив-</b>			8	

ные игры (часть 2)				
<b>Тема 2.3 Теннис</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку.	2	1,2
	2.	Тактика игры: вращение мяча, позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста.	2	1,2
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	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.	2	1,2
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	1,2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)</b>			10	
<b>Тема 1.2 Короткие дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	1,2
	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	1,2
<b>Тема 1.3 Длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6	
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2	1,2
	2.	Бег по 2000 метров.	2	1,2
	3.	Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
Всего на 2 курсе максимальной учебной нагрузки			<b>76</b>	
обязательной учебной нагрузки			<b>68</b>	
консультаций			<b>6</b>	
теория			<b>2</b>	

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 курс

Вид учебной работы	Количество часов
<b>1. Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Спортивные игры, Баскетбол.</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Волейбол</b>	<b>4</b>
<b>3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)</b>	<b>10</b>
<b>4. Коньки, Конькобежный спорт</b>	<b>6</b>
<b>5. Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>
<b>6. Общеобразовательная подготовка</b>	<b>10</b>
<b>7. Элементы единоборства</b>	<b>4</b>
<b>2.3 Спортивные игры, Настольный теннис.</b>	<b>4</b>
<b>2.4 Футбол</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>	<b>70</b>

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов макс. (ауд./самост.)	Уровень усвоения	
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)		84		
<b>Тема 1.1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	<b>Теоретическое занятие</b> Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	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 пособиями: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача нормативов ГТО.	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>			8	
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	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
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	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
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			10	
<b>Тема 3.1 Акробатика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Подготовка сообщений, презентаций на тему:3.1		5	3
<b>Тема 3.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2	
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
<b>Тема 3.3 Снаряды</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2	
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
<b>Раздел 4 Коньки</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6	
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
<b>Раздел 5 Конькобежный спорт</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Групповой бег со старта, отрезки:50-60 м до 200-300.	2	1,2
	2.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2

<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6	
	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.	2	1,2
	2.	Совершенствование силовой выносливости, координация движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	1,2
	3.	Прохождение дистанции 5-10 км.	2	1,2
<b>Раздел 7. Общеобразовательная подготовка</b>			10	
<b>Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		10	
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2	1,2
	2.	Дифференцировки силовых характеристик движений.	2	1,2
	3.	Совершенствование регуляции мышечного тонуса.	2	1,2
	4.	Развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	2	1,2
	5.	Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	1,2
<b>Тема 7.2 Элементы единоборств</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2	1,2
	2.	Обучение приемам самозащиты и защиты. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	2	1,2
<b>Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)</b>			8	
<b>Тема 2.3 Теннис</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку.	2	1,2
	2.	Тактика игры: вращение мяча, позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста.	2	1,2
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	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.	2	1,2
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	1,2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)</b>			10	
<b>Тема 1.2 Короткие дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	1,2

	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	1,2
<b>Тема 1.3 Длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6	
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2	1,2
	2.	Сдача нормативов ГТО. Бег по 2000 метров.	2	1,2
	3.	Дифференцированный зачёт	2	1,2
Всего на 3 курсе максимальной учебной нагрузки			<b>84</b>	
обязательной учебной нагрузки			<b>70</b>	
консультация			<b>8</b>	
самостоятельной работы			<b>4</b>	
Теория			<b>2</b>	

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. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, тренажерном зале, открытом стадионе широкого профиля на площадке с возможностями адаптивного обучения.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, в которых реализуется учебной дисциплина «Адаптивная физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды ,тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола ракетки для бадминтона, тренажеры и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

- тренажерный зал;

индивидуальные коврики, скакалки, мячи , теннисные ракетки, • лыжная база с лыжехранилищем;

- открытые спортивные площадки для занятий:

баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. Оборудование и технологическое оснащение спортивного зала: наличие достаточного свободного пространства, спортивное оборудование: гимнастические стенки, скамейки, маты, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, лыжи, лыжные ботинки, палки, волейбольные и баскетбольные мячи, маты, индивидуальные коврики, скакалки, мячи , теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, тренажеры. Открытый стадион широкого профиля. Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся инвалидов и обучающихся с особыми возможностями здоровья: дополнительные места для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Место для переодевания в спортивную форму, душ. Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет. аудио, видео, музыкальный центр и программами «Специальные возможности»

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть 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 зрению** мы предлагаем: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома( в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

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.

**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**

#### **Основные источники:**

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

#### **Интернет-ресурсы:**

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

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

### **3.3 Условия реализации программы дисциплины ОП 04. Основы бухгалтерского учета для лиц с ОВЗ**

Уделяется особое внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под индивидуальной работой подразумевается взаимодействие с преподавателем - проведение индивидуальных консультаций, т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены печатные и электронные образовательными ресурсы (учебники, пособия, материалы для самостоятельной работы) в различных формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

лиц с соматическими заболеваниями:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

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

1. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
2. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
3. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
7. Правила судейства спортивных игр.
8. Участие во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **3.4. Специфика организации обучения**

валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Процесс обучения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная 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/Адаптивная Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культур 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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 обучающихся. 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 Адаптивная физическая культура предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Итоговый контроль проводится в форме дифзачета. С целью организации промежуточной аттестации разрабатывается Комплекс оценочных средств.

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 30	Выбор оптимальных способов решения профессиональных задач применительно к различным контекстам.	Оценка эффективности и качества выполнения задач
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 30	Эффективный поиск необходимой информации, использование различных источников получения информации, включая интернет-ресурсы.	Оценка эффективности и качества выполнения задач
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26,	Умение постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; Своевременность сдачи практических заданий, отчетов по практике; Рациональность распределения времени при выполнении практических работ с соблюдением норм и правил внутреннего распорядка.	Осуществление самообразования, использование современной научной и профессиональной терминологии, участие в профессиональных

ЛР 27, ЛР 30		олимпиадах, конкурсах, выставках, научно-практических конференциях, оценка способности находить альтернативные варианты решения стандартных и нестандартных ситуаций, принятие ответственности за их выполнение
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 30	Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами, самоанализ и коррекция результатов собственной работы.	Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 30	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни.

Приложение 1

**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.

## Приложение 2

### 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, 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
<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.							

### 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.							