

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



«18» мая 2022 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

23.02.02. Автомобиле и тракторостроение


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

РАССМОТРЕНО на заседании
цикловой комиссии УГС 23.00.00 Техника и
технологии наземного транспорта
Протокол № 15
«26» апреля 2022 г.

Председатель  Н.В.Сидорова

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.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности среднего профессионального образования
23.02.02. Автомобиле и тракторостроение.**

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 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 380. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Рабочей программой воспитания по специальности 23.02.02. Автомобиле и тракторостроение.

ГАПОУ СО «ИМТ», Г. Ирбит, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.02. Автомобиле и тракторостроение Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС 3+ по специальности (специальностям) СПО23.02.02. Автомобиле и тракторостроение укрупненной группы специальности: 23.00.00. Техника и технология наземного транспорта

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

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

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

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

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

ОК 2. 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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

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

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

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

Код ЛР	ЛР реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	Критерии ЛР
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; - проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; - проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;

ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	- правовое самосознание, законопослушность; готовность в полной мере выполнять законы России; уважение к чужой собственности, месту постоянного проживания;
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	- готовность к рефлексии с своих действий, высказываний и оценке их влияния на других людей; внутренний запрет на физическое и психологическое воздействие на другого человека; - конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости 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	Забывающий 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 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	- готовность заботиться о сохранении исторического и культурного наследия страны и развитии новых культурных направлений;
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	- осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надежные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство;
ЛР 14	Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	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;

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 298 часа, в том числе:
 обязательной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 120 часов.
 Консультации 10 часов

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	298
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Практические занятия	168
Консультации	10
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	120
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	120
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	131
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	73
В том числе:	
Практические занятия	73
Консультации	2
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	56
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	56
<i>Промежуточная аттестация 4 семестры в форме зачета</i>	

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	83
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	49
В том числе:	
Практические занятия	49
Консультации	4
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	30
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	30
<i>Промежуточная аттестация 6 семестры в форме зачета</i>	

4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	46
В том числе:	
Практические занятия	46
Консультации	2
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	46
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	34
<i>Промежуточная аттестация 8 семестры в форме дифференцированного зачета</i>	

2 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)				
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	1,2
	2.	Сдача нормативов ГТО. Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	1,2
	3.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	1,2
	4.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Участие в ГТО.		4	3
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
	Самостоятельная работа. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Ведение- остановка-поворот-бросок со среднего расстояния. Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага.		5	3
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
	Самостоятельная работа. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и		5	3

	выносливости. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Верхняя прямая(девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5.Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половину площадки. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.			
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Акробатика	Содержание практических занятий			
	1.	Сдача нормативов ГТО. Развивающие упражнения для гимнастики.	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
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Подготовка сообщений, презентаций на тему:		5	3
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО.		5	3
Тема 3.3 Снаряды	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. ГТО.		5	3
Раздел 4 Коньки	Содержание практических занятий			
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		5	3
Раздел 5. Конькобежный спорт	Содержание практических занятий			
	1.	Групповой бег со старта, отрезки:50-60 м до 200-300.	2	1,2
	2.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		5	3
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.	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
	Самостоятельная работа. Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Участие в ГТО.		5	3
Раздел 7. Общеразвивающая подготовка				
Содержание практических занятий				
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1.	Работа над коррекцией фигуры. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
	2.	Дифференцировки силовых характеристик движений.	2	1,2
	3.	Совершенствование регуляции мышечного тонуса.	2	1,2
	4.	Упражнения на развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	2	1,2
	5.	Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
Содержание практических занятий				
Тема 7.2 Элементы единоборств	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.	2	1,2
	3.	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Овладение приемами страховки, подвижные игры.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)				
Содержание практических занятий				
Тема 2.3 Теннис	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

	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
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.	2	1,2
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)				
Тема 1.2 Короткие дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	1,2
	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Участие в ГТО.		3	3
Тема 1.3 Длинные дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2	1,2
	2.	Бег по 2000 метров.	2	1,2
	3.	Зачет.	1	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Формирование навыков релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Участие в ГТО.		3	
Всего за 2 курс максимальной учебной нагрузки			131	
обязательной учебной нагрузки			73	
самостоятельной работы			56	
Консультации			2	

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)				
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	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
	Самостоятельная работа. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Участие в ГТО.		3	3
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
	Самостоятельная работа. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Ведение остановка-поворот-бросок со среднего расстояния. Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага.		4	3
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

	Самостоятельная работа. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Верхняя прямая(девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5. Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половину площадки. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		4	3
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Акробатика	Содержание практических занятий			
	1.	Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.	2	1,2
	2.	Совершенствование памяти, внимания, мышление.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО. Подготовка сообщений, презентаций на тему:		4	3
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на пружения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях.		4	3
Тема 3.3 Снаряды	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	3
Тема 4. Коньки	Содержание практических занятий			
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		3	3
Раздел 5 Конькобежный спорт	Содержание практических занятий			
	1.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		3	3
Раздел 6. Лыжная	Содержание практических занятий			

подготовка				
	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.	Прохождение дистанции 5-10 км.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Участие в ГТО.		3	3
Раздел 7. Общеразвивающая подготовка				
Содержание практических занятий				
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2	1,2
	2.	Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
	Содержание практических занятий			
Тема 7.2 Элементы единоборств	1.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
	Содержание практических занятий			
Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)				
Содержание практических занятий				
Тема 2.3 Теннис	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
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
	Содержание практических занятий			

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.	2	1,2
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)				
Тема 1.2 Короткие дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	Сдача нормативов ГТО. Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	1,2
	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Участие в ГТО.		3	3
Тема 1.3 Длинные дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2	1,2
	2.	Сдача нормативов ГТО. Бег по 2000 метров.	1	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Участие в ГТО.		3	3
Всего на 3 курсе максимальной учебной нагрузки			83	
обязательной учебной нагрузки			49	
самостоятельной работы			30	
консультации			4	

4 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)			

Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	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
	Самостоятельная работа. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Участие в ГТО.		3	3
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
	Самостоятельная работа. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Ведение- остановка-поворот-бросок со среднего расстояния. Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага.		4	3
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
	Самостоятельная работа. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Верхняя прямая(девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5. Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половину площадки. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		4	3
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Акробатика	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.	2	1,2

	2.	Упражнения на совершенствование памяти, внимания, мышление.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Подготовка сообщений, презентаций на тему:		3	3
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО.		3	3
Тема 3.3 Снаряды	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. ГТО.		3	3
Раздел 4. Коньки	Содержание практических занятий			
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		3	3
Раздел 5 Конькобежный спорт	Содержание практических занятий			
	1.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		3	3
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.	2	1,2
	2.	Прохождение дистанции 5-10 км.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Участие в ГТО.		3	3

Раздел 7. Общеразвивающая подготовка			
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание практических занятий		
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2, 1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		2, 3
Тема 7.2 Элементы единоборств	Содержание практических занятий		
	1.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2, 1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		2, 3
Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)			
Тема 2.3 Теннис	Содержание практических занятий		
	1.	Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку.	2, 1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3, 3
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.	2, 1,2
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2, 1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		4, 3
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)			
Тема 1.2 Короткие дистанции	Содержание практических занятий		

	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	1,2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Участие в ГТО.		3	3
Тема 1.3 Длинные дистанции	Содержание практических занятий			
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
	2.	Дифференцированный зачёт	2	1,2
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Участие в ГТО.		3	3
Всего на 4 курсе максимальной учебной нагрузки			84	
обязательной учебной нагрузки			46	
самостоятельной работы			34	
Консультации			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 ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного комплекса:

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Дополнительная литература:

Кузнецов, Василий Степанович. Физическая культура: учебник /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КНОРУС, 2022 — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

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

<http://pedsouvet.ru>

<http://1september.ru>

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

1. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. №383, Рабочая программа, Календарно-тематические планы 2,3,4курсы..
2. Комплексы упражнений для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр.
9. Участие во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3.4. Специфика организации обучения

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

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

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

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

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

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

Нормы ГТО (Приложение 2)

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся умеет:	
- 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.
Обучающийся знает:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Выполнение практических заданий.

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

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания	Методы оценки
ОК 2. Организовать собственную деятельность,	– распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте;	– актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится	Оценка результатов выполнения

<p>выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ЛР 1,3,7,9,11,12,14.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – анализировать задачу или проблему и выделять её составные части; – определять этапы решения задачи; – выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; – составить план действия; определить необходимые ресурсы; – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<p>работать и жить;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методы работы в профессиональной и смежных сферах; – структуру плана для решения задач; – порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. 	<p>практических заданий работы;</p> <p>Оценка результатов устного и письменного опроса;</p>
<p>ОК 03.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ЛР 1,3,7,9,11,12,14.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. 	<ul style="list-style-type: none"> - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования. 	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.</p> <p>ЛР 1,3,7,9,11,12,14.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обрабатывать текстовую табличную информацию; – использовать деловую графику и мультимедиа информацию; – создавать презентации; – применять антивирусные средства защиты; – читать (интерпретировать) интерфейс специализированного программного обеспечения, находить контекстную помощь, работать с документацией; – применять специализированное программное обеспечение для сбора, хранения и обработки бухгалтерской информации в соответствии с изучаемыми 	<ul style="list-style-type: none"> - назначение, состав, основные характеристики организационной и компьютерной техники; - основные компоненты компьютерных сетей, принципы пакетной передачи данных, организацию межсетевое взаимодействия; - назначение и принципы использования системного и прикладного программного обеспечения; - принципы защиты информации от несанкционированного доступа; - правовые аспекты использования информационных технологий и 	

	профессиональными модулями; – пользоваться автоматизированными системами делопроизводства; – применять методы и средства защиты бухгалтерской информации	программного обеспечения; - - основные понятия автоматизированной обработки информации; - - направления автоматизации бухгалтерской деятельности; - - назначение, принципы организации и эксплуатации бухгалтерских информационных систем; - - основные угрозы и методы обеспечения информационной безопасности.	
--	--	--	--

Приложение 1

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.	Летние Олимпийские игры, Олимпийское движение и его значение (участие Российских спортсменов).
2.	Организм человека и факторы окружающей среды. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека.
3.	Медицинская помощь при травматизме.
4.	Физкультура и здоровый образ жизни, роль труда, физкультуры и спорта в жизнедеятельности студента.
5.	Правила соревнований по баскетболу.
6.	Зимние Олимпийские игры, виды спорта, разыгрываемые на Олимпиаде (выступления Российских спортсменов).
7.	История возникновения лыжного спорта, виды передвижения на лыжах, техники ходов (виды спорта, относящиеся к лыжным видам).
8.	Физические упражнения, влияющие на формирование фигуры человека, роль диеты при занятии физкультурой.
9.	Физкультурно-спортивная деятельность как использование укрепления здоровья, физиологические изменения при занятии физкультурой и спортом.
10.	Правила соревнований по волейболу.
11.	Античные Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр.
12.	Плавание, виды плавания, роль воды на организм человека.
13.	Влияние физических упражнений на системы организма человека. Массаж, самомассаж,

	восстановительные процессы (народные средства) для укрепления здоровья.
14.	Физическая культура (пассивный, активный метод, рабочая поза). Физическое воспитание в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.
15.	Правила соревнований по лёгкой атлетике по видам спорта.
16.	Первые соревнования Олимпийских игр. Основные спортивные дисциплины. Основоположник олимпийского движения.
17.	Закаливание, его значение, основные требования.
18.	Лыжный спорт, его разновидности, достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх.
19.	Лечебная, физкультурная, производственная гимнастика. Дыхательная система в процессе занятий физическими упражнениями.
20.	Правила соревнований по лыжным видам спорта.
21.	Олимпийские игры – 2014.

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		
		■	■	■	■	■	■
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,	15	20	25	15	20	25

	дистанция - 10 м (очки)						
	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.						