

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



**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

**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  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 376, 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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

В рабочей программе раскрывается содержание дисциплины, виды самостоятельных работ, формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, рекомендуемые учебные пособия.

ГАПОУ СО «ИМТ», Г. Ирбит, 2022

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 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

### ПРИЛОЖЕНИЯ

# 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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) укрупненной группы специальностей: 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта. Рабочая программа разработана с учетом требований Программы воспитания по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины изучается при освоении ППСЗ 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. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

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 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;	- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья

	предупреждающий либо преодолевший зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	обучающихся;
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	<p>проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</p>

### 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 354 часа, в том числе:  
 обязательной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 168 часов.  
 Консультации 18 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)	354
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Практические занятия	168
Консультации	18
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	168
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	168
<i>Промежуточная аттестация 4, 6 семестр в форме зачета, 8 семестр в форме дифференцированного зачета</i>	

**2 курс**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	72
В том числе:	
Практические занятия	72
Консультации	-
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	64
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	64
<i>Промежуточная аттестация 4 семестры в форме зачета</i>	

**3 курс**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	50
В том числе:	
Практические занятия	50
Консультации	6
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	34
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	34
<i>Промежуточная аттестация 6 семестры в форме зачета</i>	

**4 курс**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	46
В том числе:	
Практические занятия	46
Консультации	12
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	70
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	70
<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)		12 (8/4)		
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
	<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
Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)		18 (8/10)		
Тема 2.1 Баскетбол	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
	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>Самостоятельная работа.</b> 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
Тема 2.2 Волейбол	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
	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>Самостоятельная работа.</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и		5

	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.			
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			32 (12/20)	
<b>Тема 3.1 Акробатика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		11 (6/5)	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Подготовка сообщений, презентаций на тему:		5	3
<b>Тема 3.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (2/5)	
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО.		5	3
<b>Тема 3.3 Снаряды</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (2/5)	
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. ГТО.		5	3
<b>Раздел 4 Коньки</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (2/5)	
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		5	3
<b>Раздел 5. Конькобежный спорт</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
	1.	Групповой бег со старта, отрезки:50-60 м до 200-300.	2	1,2
	2.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		5	3
<b>Раздел 6. Лыжная</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		11 (6/5)	



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.	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>Самостоятельная работа.</b> 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
<b>Раздел 7.</b> Общеразвивающая подготовка		26 (16/10)		
<b>Тема 7.1</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание практических занятий</b>		15 (10/5)	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
<b>Тема 7.2</b> Элементы единоборств	<b>Содержание практических занятий</b>		11 (6/5)	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры (часть 2)		18 (8/10)		
<b>Тема 2.3</b> Теннис	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
	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>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		9 (4/5)	
	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>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		5	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)</b>			14 (8/6)	
<b>Тема 1.2 Короткие дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	1,2
	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Участие в ГТО.		3	3
<b>Тема 1.3 Длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		8 (5/3)	
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2	1,2
	2.	Бег по 2000 метров.	2	1,2
	3.	Зачет.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> 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			<b>136</b>	
обязательной учебной нагрузки			<b>72</b>	
консультации			<b>-</b>	
самостоятельной работы			<b>64</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)			7 (4/3)	
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
	<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.		3	3
Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)			16 (8/8)	
Тема 2.1 Баскетбол	<b>Содержание практических занятий</b>		8 (4/4)	
	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>Самостоятельная работа.</b> 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	<b>Содержание практических занятий</b>		8 (4/4)	
	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>Самостоятельная работа.</b> 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
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			20 (8/12)	
<b>Тема 3.1 Акробатика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		8 (4/4)	
	1.	Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.	2	1,2
	2.	Совершенствование памяти, внимания, мышление.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО. Подготовка сообщений, презентаций на тему:		4	3
<b>Тема 3.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6 (2/4)	
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях.		4	3
<b>Тема 3.3 Снаряды</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6(2/4)	
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	3
<b>Тема 4. Коньки</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		5 (2/3)	
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		3	3
<b>Раздел 5 Конькобежный спорт</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		5 (2/3)	
	1.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b>		3	3

	Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 6. Лыжная подготовка	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> 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			12 (6/6)	
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2	1,2
	2.	Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
Тема 7.2 Элементы единоборств	<b>Содержание практических занятий</b>		5 (2/3)	
	1.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)			14 (8/6)	
Тема 2.3 Теннис	<b>Содержание практических занятий</b>		7(4/3)	

	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>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
Тема 2.4 Футбол	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	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>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)			14 (8/6)	
Тема 1.2 Короткие дистанции	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Участие в ГТО.		3	3
Тема 1.3 Длинные дистанции	<b>Содержание практических занятий</b>		6 (3/3)	
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки.	2	1,2
	2.	Сдача нормативов ГТО. Бег по 2000 метров.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> 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			<b>90</b>	
обязательной учебной нагрузки			<b>50</b>	
самостоятельной работы			<b>34</b>	
консультации			<b>8</b>	

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)			7 (4/3)	
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
	<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.		3	3
Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)			16 (8/8)	
Тема 2.1 Баскетбол	<b>Содержание практических занятий</b>		8 (4/4)	
	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>Самостоятельная работа.</b> 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	<b>Содержание практических занятий</b>		8 (4/4)	
	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	1,2

		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.		1,2
	2.	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> 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
<b>Раздел 3.</b> Гимнастика			17 (8/9)	
<b>Тема 3.1</b> Акробатика	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	1.	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.	2	1,2
	2.	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	3
<b>Тема 3.2</b> Гимнастика	<b>Содержание практических занятий</b>		5 (2/3)	
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных клубах, в спортивных секциях. Участие в ГТО.		3	3
<b>Тема 3.3</b> Снаряды	<b>Содержание практических занятий</b>		5(2/3)	
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. ГТО.		3	3
<b>Раздел 4.</b> Коньки	<b>Содержание практических занятий</b>		5 (2/3)	
	1.	Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		3	3
<b>Раздел 5</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		5 (2/3)	



Конькобежный спорт				
	1.	Преследование команды. Игровые ситуации.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		3	3
Раздел 6. Лыжная подготовка	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> 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
			8 (4/4)	
Раздел 7. Общеразвивающая подготовка			8 (4/4)	
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание практических занятий</b>		4 (2/2)	
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		2	3
Тема 7.2 Элементы единоборств	<b>Содержание практических занятий</b>		4 (2/2)	
	1.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		2	3
Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)			13 (6/7)	
Тема 2.3 Теннис	<b>Содержание практических занятий</b>		5(2/3)	
	1.	Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку.	2	1,2

	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		3	3
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		8 (4/4)	
	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>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		4	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)</b>			14 (8/6)	
<b>Тема 1.2 Короткие дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	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
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Участие в ГТО.		3	3
<b>Тема 1.3 Длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		7 (4/3)	
	1.	Изучение и отработка передачи эстафетной палочки. Сдача нормативов ГТО.	2	1,2
	2.	Дифференцированный зачёт	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> 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			<b>128</b>	
обязательной учебной нагрузки			<b>46</b>	
консультации			<b>12</b>	
самостоятельной работы			<b>70</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 ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация программы дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 376.

Реализация программы дисциплины осуществляется

##### **Спортивный зал**

##### **Инвентарь:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи – по 2 шт.; щиты – 2 шт., корзины – 2 шт., сетки – 2 шт., стойки-2шт., антенны-2шт.; сетки для игры в бадминтон -1 шт., ракетки для игры в бадминтон – 2 шт., оборудование для силовых упражнений (тренажерный зал); оборудование для занятий аэробикой (коврики – 10 шт.); скакалки – 10 шт.; гимнастическая перекладина – 1 шт., шведская стенка – 4 шт., секундомер – 1 шт., мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания (стадион); музыкальный центр с микрофоном;

##### **Тренажеры в тренажерном зале:**

- тренажер многофункциональный,
- атлетический блок,
- эллипсоид,
- мультижим универсальный,
- блок-рама.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

- футбольное поле,
- плац,
- турники,
- брусья,
- элементы полосы препятствий

##### **Кабинет № 15 Библиотека, читальный зал с выходом в интернет**

##### **Оборудование:**

- Интерактивная доска,
- Ноутбук,
- Проектор,
- Стол для ноутбука:
- Стул преподавателя:
- Кафедра;
- Столы - парты двухместные - 10 шт;
- Приставка к столу ( уголки) – 4 шт;
- Стулья - 26 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Основные источники:**

Кузнецов, Василий Степанович. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд, испр. — Москва : КНОРУС, 2018. — 256 с.— (Среднее профессиональное образование).

##### **Интернет-ресурсы:**

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

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

1. Комплексы упражнений 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

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют практический характер и валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого 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
<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 предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания	Методы оценки
	–	–	Оценка результатов выполнения практической работы;
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	– определять задачи для поиска информации; – определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее	- основные методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; - технологию поиска информации в сети Интернет; - номенклатура информационных источников	Оценка результатов устного и письменного

<p>ЛР 3,4,7,9,10,13,14,15,20,22,25,28,29</p>	<p>значимое в перечне информации; – оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.</p>	<p>применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска информации.</p>	<p>опроса;  Оценка результатов тестирования;  Оценка результатов решения ситуационных задач.  Оценка результатов проведенного итогового экзамена;  Практические занятия №1-12</p>
--	--	--	---

**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		
		■	■	■	■	■	■
<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-	-	-	-	11	13	19

	во раз)						
	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, быструю, 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	15	20	25	15	20	25

	(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
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быструю, гибкость и выносливость.							