

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
А.А. Катеринина
«11 » августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 Физическая культура
для профессии среднего профессионального образования
43.01.02 Парикмахер

Орск, 2018

Рабочая программа ОДБ.08 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Минобр РФ, ПРИКАЗ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки РФ от 7 июня 2017 года № 506) и с учебным планом профессии 43.01.02 Парикмахер.

Организация – разработчик:
ГАПОУ Техникум транспорта г.Орска

Разработчики:
преподаватель первой квалификационной категории:
_____ В.И. Плужников
преподаватель первой квалификационной категории:
_____ А.В. Федосеева

Рассмотрено и одобрено
на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин
Протокол № 1 от «28» августа 2018 года
Председатель предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин _____ Ткаченко Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.02 Парикмахер.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования ППКРС.

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

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен: **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643).

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- уметь выполнять упражнения:

- а) сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- б) подтягивание на перекладине (юноши);
- в) поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- г) прыжки в длину с места;
- д) бег 100 м;
- е) бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- ж) тест Купера — 12-минутное передвижение;
- з) плавание — 50 м (без учета времени);
- и) бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Самостоятельная работа обучающихся направлена на совершенствование физических качеств, формирование физкультурно-спортивной активности, повышение спортивной квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 256 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 171 час;
самостоятельной работы обучающегося – 85 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	167
из них:	
лабораторные работы	-
практические работы	150
контрольные работы	14
курсовая работа (проект)	-
дифференцированный зачет	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	85

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
Раздел 1	Физическая культура и основы здорового образа жизни		14	
Тема 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			2
	1	Разработка и выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функцию.	2	
	2	Разработка и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i>		4	4
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированных рабочих	Содержание учебного материала			2
	1	Разработка и выполнение комплекса упражнений гимнастики, облегчающие профессиональные нагрузки (гимнастика глаз).Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	
	2	Разработка и выполнение комплекса упражнений гимнастики , способствующей профилактике профессиональным заболеваниям. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</i>		2	4
Раздел 2	Физкультурно-оздоровительная деятельность		24	
Тема 2.1 Оздоровительные системы физического	1	Ритмическая гимнастика .Оздоровительные системы физического воспитания.	4	2
	2	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	4	

воспитания	3	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение.	4	
	4	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительных отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i>		8	4
Раздел 3	Спортивно-оздоровительная деятельность			106
Тема 3.1 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Содержание учебного материала			
	1	Техника общеразвивающих упражнений: раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений, основные и промежуточные положения прямых рук, основные положения согнутых рук, основные стойки ногами, упражнения сидя и лежа, поточный способ проведения общеразвивающих упражнений.	2	
	2	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	2	
	3	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2	
	4	Упражнения на развитие мышц ног. Строевые упражнения	2	
	<i>Контрольная работа № 1 – сдача контрольных нормативов</i>			2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда</i>			6
	Содержание учебного материала			
	1	Ознакомление и совершенствование техники акробатических упражнений	2	
Тема 3.2 Техника акробатических и гимнастических упражнений	2	Ознакомление и совершенствование техники гимнастических упражнений	2	
	<i>Контрольная работа № 2 – сдача контрольных нормативов(1 полугодие)</i>			2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинаций</i>			4
	Содержание учебного материала			
Тема 3.3 Техника передвижения на лыжах	1	Основы техники передвижения на лыжах	4	
	2	Техника лыжных ходов	2	
	3	Совершенствование техники лыжных ходов	4	
	4	Техника передвижения классическим и коньковым стилями 9	2	

	5 Совершенствование техники передвижения классическим и коньковым стилем	4	
	<i>Контрольная работа № 3 – сдача контрольных нормативов</i>	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: тренировка мышц верхнего плечевого пояса, мышц ног и мышц брюшного пресса.</i>	10	4
Тема 3.4 Техника бега	Содержание учебного материала		2
	1 Особенности бега на короткие дистанции, беговые и специальные упражнения	2	
	2 Особенности бега на средние и длинные дистанции	4	
	3 Бег с ускорениями на различных отрезках	4	
	4 Техника эстафетного бега	2	
	5 Совершенствование техники эстафетного бега	4	
	<i>Контрольная работа № 4 – сдача контрольных нормативов</i>	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Особенности бега на средние дистанции. Техника низкого и высокого стартов. Стартовый разгон. Кроссовая подготовка</i>	8	4
Тема 3. 5 Техника прыжка	Содержание учебного материала		2
	1 Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега.	4	
	2 Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега.	4	
	Дифференцированный зачет	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: тренировка мышц верхнего плечевого пояса, мышц ног и мышц брюшного пресса.</i>	8	4
Тема 3.6 Спортивные игры: волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Правила игры и техника выполнения движений игры волейбол	2	
	2 Техника верховых передач	4	
	3 Техника передач снизу	4	
	4 Подача верхняя и нижняя	4	
	5 Прием мяча	4	
	<i>Контрольная работа № 5 – сдача контрольных нормативов(полугодие)</i>	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: двусторонняя игра в волейбол</i>	10	4
Тема 3.7 Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала		2
	1 Правила игры баскетбол и техника выполнения движений	2	
	2 Техника ведения и передачи мяча	4	
	3 Комбинационные действия защиты и нападения	4	
	4 Двусторонняя игра в баскетбол	4	

	<i>Контрольная работа № 6 – сдача контрольных нормативов</i>	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения штрафных бросков, двусторонняя игра в гандбол</i>	6	4
Тема 3.8 Спортивные игры: футбол	Содержание учебного материала 1 Правила игры футбол и техника выполнения движений 2 Техника ведения и передачи мяча 3 Комбинационные действия защиты и нападения 4 Двусторонняя игра в футбол по правилам <i>Самостоятельная работа обучающихся: комбинационные действия защиты и нападения. Техника выполнения штрафных ударов</i>	6 6 4 6 6	
Тема 3.9 Спортивные игры: мини-футбол	Содержание учебного материала 1 Правила игры и техника выполнения движений мини- футбола 2 Совершенствование техники ведения и передачи мяча 3 Тактика двусторонней игры в мини- футбол 4 Двусторонняя игра в мини-футбол по правилам <i>Контрольная работа № 7 – сдача контрольных нормативов</i> <i>Самостоятельная работа обучающихся: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта – русская лапта</i>	2 2 2 4 2 5	2 4
Раздел 4	Прикладная физическая подготовка	27	
	Содержание учебного материала 1 Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств 2 Страховка. 3 Полосы препятствий. 4 Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования 5 Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. <i>Самостоятельная работа обучающихся: техника плавания на груди, спине и боку с грузом в руке</i>	4 2 2 4 2 8	2 4
	Дифференцированный зачет	1	
	ВСЕГО: максимальная нагрузка обязательная аудиторная учебная нагрузка самостоятельная (внеаудиторная) работа	256 171 85	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

-спортивного и тренажерного залов;

Оборудование спортивное:

1. комплект для занятий по общей физической подготовке;
2. тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

1. комплект для занятий гимнастикой;
2. комплект для занятий легкой атлетикой;
3. комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивный инвентарь: гимнастика:

1. обруч пластмассовый;
2. палка гимнастическая;
3. скакалка гимнастическая;
4. мяч набивной;
5. гантели;
6. штанга;
7. степ-платформа;
8. коврик для занятий гимнастикой;
9. подвесной снаряд для канатов;
- 10.маты гимнастические.

легкая атлетика:

1. планка для прыжков в высоту;
2. стойки для прыжков в высоту;
3. рулетка;
4. граната для метания;
5. эстафетная палочка;
6. свисток судейский;
7. секундомер.

баскетбол:

1. мяч баскетбольный;
2. стойка баскетбольная напольная;
3. щит баскетбольный с фермой, кольцом;
4. сетка для б/б кольца

волейбол:

1. мяч волейбольный;
2. сетка волейбольная;

настольный теннис:

1. стол;
2. ракетки;
3. мяч;

бадминтон:

1. сетка;
2. ракетки;
3. волан.

Оборудование кабинета физической культуры:

1. плакаты;
2. пособия печатные.

Технические средства обучения:

1. телевизор;
2. DVD – плеер;
3. диски с записями мелодий;
4. диски с видеозаписями;
5. компьютер;
6. сканер;
7. принтер;
8. проектор;
9. экран.

- лыжной базы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Абрамова Г.С. (Возрастная психология) Г.С., Абрамова. М.: Академия, 2012
2. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. - М.: Академия, 2013
3. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов и др. т М.: Академия. 2012

Дополнительные источники:

1. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб.пособие / Министерство образования РФ. Т.Г.Коваленко, О.А. Монсеева. Волгоград: ГУ, - 2012
2. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов – Спб., 2013

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 2.<http://lib.Sported.ru/press/tpfk/> – сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
3. <http://minstm.gpv.ru/>: сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи нормативов, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия) Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия) Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	индивидуальный устный опрос
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	индивидуальный устный опрос
знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности	индивидуальный устный опрос
уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	сдача контрольных нормативов
уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	сдача контрольных нормативов
уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	сдача контрольных нормативов
уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	сдача контрольных нормативов
уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	наблюдение
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	наблюдение

5 ступень ГТО 2017 — для 16-17 лет

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
3.			8	10	13		Подтяги- вание из виса на высокой перекладине (число раз)
			15	25	35		или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтяги- вание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пересеченной местности *

	—	—	—	Без учета времени	или кросс на 5 км по пере- сеченной местности *						
9.	Без учета	1.10	Без учета	0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)						
10.	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30	Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	или из электрон-ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)			
11.	Дистанция: 10 км					Туристи-ческий поход с проверкой туристи-ческих навыков					
12.	15- 20	21- 25	26- 30	15- 20	21- 25	26- 30	Самозащита без оружия (очки)				
12							коли-чество испытаний в возраст-ной группе				
	6	7	8	6	7	8	число необходи-димых испытаний для получения знака отличия Комплекса **				
* Для беснежных районов											
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.											

6 ступень ГТО 2017 — для мужчин 18-29 лет

№ 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	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
----	--	----	----	-----	----	----	-----

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380 215	390 230	430 240	— 225	— 230	— 240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30 Без учета времени	25.30 Без учета времени	23.30 Без учета времени	27.00 Без учета времени	26.00 Без учета времени	24.00 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) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	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.