

**Приложение 5. Рабочие программы учебных дисциплин**

**Приложение 5.6**

к ОПОП по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

обязательной общеобразовательной дисциплины

**ОУД.06 Физическая культура**

базовая подготовка социально-экономический профиль

2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела
1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2.	Структура и содержание учебной дисциплины
3.	Условия реализации учебной дисциплины
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень) предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа разработана в соответствии с приказом Минпросвещения России от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01 марта 2023 г. № 05-592).

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), входит в обязательную часть ППССЗ, является дисциплиной общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования как базовый учебный предмет.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень), обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
- освоения физической культуры отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:**

**гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- духовно-нравственного воспитания; осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего на основе формирования элементов географической и экологической культуры;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику природных и историко- культурных объектов родного края, своей страны, быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**ценности научного познания:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития наук и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира для применения различных источников географической информации в решении учебных и (или) практико-ориентированных задач;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность в географических науках индивидуально и в группе.

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-сформированность здорового и безопасного образа жизни, в том числе безопасного поведения в природной среде, ответственного отношения к своему здоровью;

-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**трудового воспитания:**

-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

-интерес к различным сферам профессиональной деятельности в области географических наук, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

-готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**экологического воспитания:**

-сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем и географических особенностей их проявления;

-планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать, в том числе на основе применения географических знаний, неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

-расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося формируются познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.**

У обучающегося формируются следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

-самостоятельно формулировать и актуализировать проблемы, которые могут быть решены с использованием географических знаний, рассматривать их всесторонне;

-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации географических объектов, процессов и явлений и обобщения;

-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

-разрабатывать план решения географической задачи с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях с учётом предложенной географической задачи;

-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

-координировать и выполнять работу при решении географических задач в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

креативно мыслить при поиске путей решения жизненных проблем, имеющих географические аспекты.

У обучающегося формируются следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания природных, социально-экономических и геоэкологических объектов, процессов и явлений;

-владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

-уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения, ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

-выбирать и использовать различные источники географической информации, необходимые для изучения проблем, которые могут быть решены средствами географии, и поиска путей их решения, для анализа, систематизации и интерпретации информации различных видов и форм представления;

-выбирать оптимальную форму представления и визуализации информации с учётом её назначения (тексты, картосхемы, диаграммы и другие); оценивать достоверность информации;

-использовать средства информационных и коммуникационных технологий (в том числе и ГИС) при решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося формируются следующие **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

-владеть различными способами общения и взаимодействия;

-аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

сопоставлять свои суждения по географическим вопросам с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций, задавать вопросы по существу обсуждаемой темы;

-развёрнуто и логично излагать свою точку зрения по географическим аспектам различных вопросов с использованием языковых средств.

У обучающегося формируются следующие **умения самоорганизации** как части регулятивных универсальных учебных действий:

-самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

-давать оценку новым ситуациям;

-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

-оценивать приобретённый опыт;

-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося формируются следующие умения **самоконтроля, эмоционального интеллекта, принятия себя и других** как части регулятивных универсальных учебных действий:

-давать оценку новым ситуациям, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

-оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

-использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

-принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

-принимать ответственность;

-принимать себя, понимая свои недостатки и своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

-стремиться к достижению цели и успеху; уметь действовать, исходя из своих возможностей;

-понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

-выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

-принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

-признавать своё право и право других на ошибки;

-развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося формируются следующие **умения совместной деятельности**:

-использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

-оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

-предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся должен проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Код ОК	ОБЩИЕ	Дисциплинарные
ОК 01.  Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной: целью деятельности профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- - способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК04.</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде клиентами;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>В части физического воспитания:</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных</li> </ul>

<p>подготовленности</p>	<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
-------------------------	---	---

ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
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.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
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.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
консультация	10
Самостоятельная работа	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета по дисциплинам ОУД. 06 Физическая культура (базовый уровень) во втором семестре	

**2.2 Тематический план содержания учебной дисциплины**

Вид учебной работы	Количество часов
1. Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.	10
2.1 Спортивные игры, Баскетбол.	6
2.2 Волейбол	6
3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)	30
4. Коньки, Конькобежный спорт	8
5. Лыжная подготовка	20
6. Общеразвивающая подготовка	24
7.Элементы единоборства	20
2. 3 Спортивные игры, Настольный теннис.	6
2. 4 Футбол	6
1.2 Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях	14
Всего	150

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Введение</b>			
<b>Тема 1</b>	Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала.		
	1. Легкая атлетика, бег на длинные дистанции. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья.	2	
	2. Кроссовая подготовка: для достижения жизненных и профессиональных целей бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),	2	
	3. Эстафетный бег. 4'100 м, 4'400 м;	2	
	4. Бег с различной скоростью: равномерный бег.	2	
5. Прыжки элементы: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	2		
<b>Тема 2.1</b>	Спортивные игры, Баскетбол.	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала.		
	1. Спортивные игры, баскетбол, приемы овладения мячом.	2	
	2. Ловля мяча: ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, прием.	2	
3. Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		
<b>Тема 2.2</b>	Волейбол	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала.		
	1. Волейбол передача, подача: нападающий (стойки), перемещения, пер	2	

	2.	едача, подача, напа дающий удар, прием мяча снизу двумя руками, Прием мяча: одной рукой с последующим падением 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.	2	
	3.	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
<b>Тема 3.</b>	Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)		30	
	Содержание учебного материала.			
	1.	Гимнастика. Решение оздоровительных и профилактических задач.	2	OK 01 OK 04 OK 08
	2.	Упражнения на развитие силы, выносливости, координацию, гибкость, равновесие.	2	
	3.	Упражнения для совершенствования памяти, внимания, мышление. Развитие силовых качеств.	2	
	4.	Общеразвивающие упражнения в паре.	2	
	5.	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	6.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,	2	
	7.	Упражнения для коррекции осанки: Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	8.	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	9.	Вводная производственная гимнастики.	2	
	10.	Упражнения на перекладине: из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом	2	
	11.	Упражнения на брусьях. Вис присев на низкой перекладине.	2	
	12.	Вис на гимнастической стенке спиной или грудью к стенке	2	
	13.	Вис на согнутых руках махом одной, согнулись на кольцах, брусьях (низких)	2	
	14.	Упражнения на тренажерах.	2	
	15.	Вис согнулись ноги врозь на канатах. Вис прогнувшись, опираясь ногами, а верхнюю жердь брусев разной высоты. Выполнения подъема переворота.	2	
<b>Тема 4.</b>	Коньки, Конькобежный спорт		8	
	Содержание учебного материала.			
	1.	Конькобежный спорт. Бег со старта, движение по кругу на левом, внешнем ребре, толкаясь только правым коньком	2	OK 01 OK 04 OK 08
	2.	Групповой бег: со старта, отрезки:50-60 м до 200-300.	2	
	3.	Игровые ситуации. Преследование команды.	2	
	4.	Бег со старта, прохождение по кругу на правом внешнем ребре.	2	
<b>Тема 5.</b>	Лыжная подготовка		20	OK 01 OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала.			
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	2.	Лыжная подготовка. Техника способов передвижения на лыжах	2	
	3.	Совершенствование силовой выносливости: координация движений.	2	
	4.	Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Перемены ходов: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	5.	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	6.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	7.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	8.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	
	9.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Перемены ходов: с попеременного двушажного хода на одновременный через один шаг.	2	
	10.	Отработка техники скольжения. Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: 5 км	2	
<b>Тема 6.</b>	Общеразвивающая подготовка		24	OK 01 OK 04
	Содержание учебного материала.			

	1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	OK 08
	2. Общеразвивающие подготовка.	2	
	3. Решение задач коррекции фигуры.	2	
	4. Дифференцировка силовых качеств.	2	
	5. Регуляции мышечного тонуса.	2	
	6. Работа над избранными группами мышц.	2	
	7. Круговой метод тренировки: для развития силы основных мышечных групп	2	
	8. Упражнений с эспандерами: амортизаторами из резины.	2	
	9. Упражнения гантелями.	2	
	10. Упражнения с гириями.	2	
	11. Упражнения со штангой.	2	
	12. Упражнения для развития силовой выносливости.	2	
<b>Тема 7.</b>	<i>Элементы единоборства</i>	20	OK 01 OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала		
	1. Элементы единоборства: снятие психического напряжения	2	
	2. Знакомства единоборствами: влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Восточные единоборства) развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс.	2	
	3. Регуляция процессов психического возбуждения: уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).	2	
	4. Формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение),	2	
	5. Приемы самозащиты.	2	
	6. Работа в парах. Развитие физических качеств.	2	
	7. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	2	
	8. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	2	
	9. Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	
	10. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль: при занятиях единоборствами. Гигиена борца. Техника безопасности: в ходе единоборств	2	
<b>Тема 2.3</b>	Спортивные игры. Настольный теннис.	6	OK 01 OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала		
	1. Спортивные игры, настольный теннис. Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку	2	
	2. Тактика игры, вращение мяча: позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста	2	
	3. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Тема 2.4</b>	Спортивные игры. Футбол	6	OK 01 OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала.		
	1. Спортивные игры, футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	2. Правила игры. Мини футбол. Игра по упрощенным правилам	2	
	3. Игра по правилам: на площадках разных размеров.	2	
<b>Тема 1.2.</b>	Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях	12	OK 01 OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала.		
	1. Легкая атлетика. Изучение техники бега на короткие дистанции,	2	
	2. Бег в лёгком темпе. Медленный бег. Бег по 100 метров.	2	
	3. Правильное прохождение поворота: бег на отрезках 60-70 м;	2	
	4. Передачи эстафетной палочки. Семенящий бег 40-50 м.; бег с ходу по 100 м.	2	
	5. Бег на отрезках. Повторный бег по 300 метров	2	
	7. Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов ГТО.	2	

Самостоятельная работа	4	
Консультации	10	
Максимальной учебной нагрузки обучающегося	164	
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	150	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала: волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 3 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 2 шт., баскетбольные мячи – 2 шт., волейбольные мячи – 15 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гири 16 кг – 4 шт., гири 32 кг - 2 шт., гири 24 кг – 2 шт., гимнастические маты - 6 шт., турник - 1 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., канат для лазания – 1 шт., лавка для пресса - 1 шт., брусья – 1 шт., стойка для жима - 2 шт., лавка для жима – 2 шт., штанга 20 кг – 2 шт., штанга 10 кг – 1 шт., блины для штанги 15 кг, 20 кг – 4 шт., разнохватовая штанга – 1 шт. огнетушитель – 1 шт., аптечка – 1 шт.

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

##### Основная

Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 10-11 классов / А.П.Матвеев. - М.: Издательство «Просвещение», 2022.

##### Дополнительная

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. 4-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2014.

##### Дополнительные источники:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции) Приказ Минпросвещения России от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01 марта 2023 г. № 05-592).

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• предметных:</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>Итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;</li> <li>- оценивание индивидуальных творческих проектов.</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачёт.</li> </ul>

Итоговый контроль проводится в форме экзамена. С целью организации промежуточной аттестации разрабатывается Комплекс оценочных средств.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания	Методы оценки
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ЛР 7,8,9,11,12,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте; <input type="checkbox"/> анализировать задачу или проблему и выделять её составные части;</li> <li><input type="checkbox"/> определять этапы решения задачи;</li> <li><input type="checkbox"/> выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li><input type="checkbox"/> составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li> <li><input type="checkbox"/> владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li><input type="checkbox"/> реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li><input type="checkbox"/> основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; <input type="checkbox"/> алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; <input type="checkbox"/> методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li><input type="checkbox"/> структуру плана для решения задач;</li> <li><input type="checkbox"/> порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы;</p> <p>Оценка результатов устного и письменного опроса;</p> <p>Оценка результатов тестирования;</p> <p>Оценка результатов решения ситуационных задач.</p> <p>Оценка результатов проведенного итогового экзамена;</p> <p>Практические занятия №1-12</p>
<p>ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> организовывать работу коллектива и команды; <input type="checkbox"/> взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности.</li> </ul>	

с коллегами, руководством, клиентами;  ЛР 7,8,9,11,12,			
ОК 09.  ЛР 7,8,9,11,12,,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обрабатывать текстовую табличную информацию;</li> <li>– использовать деловую графику и мультимедиа информацию;</li> <li>– создавать презентации;</li> <li>– применять антивирусные средства защиты;</li> <li>– читать (интерпретировать) интерфейс специализированного программного обеспечения, находить контекстную помощь, работать с документацией;</li> <li>– применять специализированное программное обеспечение для сбора, хранения и обработки бухгалтерской информации в соответствии с изучаемыми профессиональными модулями;</li> <li>– пользоваться автоматизированными системами делопроизводства;</li> <li>– применять методы и средства защиты бухгалтерской информации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение, состав, основные характеристики организационной и компьютерной техники;</li> <li>- -основные компоненты компьютерных сетей, принципы пакетной передачи данных, организацию межсетевого взаимодействия;</li> <li>- - назначение и принципы использования системного и прикладного программного обеспечения;</li> <li>- принципы защиты информации от несанкционированного доступа;</li> <li>- - правовые аспекты использования информационных технологий и программного обеспечения;</li> <li>- - основные понятия автоматизированной обработки информации;</li> <li>- - направления автоматизации бухгалтерской деятельности;</li> <li>- - назначение, принципы организации и эксплуатации бухгалтерских информационных систем;</li> <li>- - основные угрозы и методы обеспечения информационной безопасности.</li> </ul>	

### 5 степень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

#### 6 ступень - Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

#### 6 степень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							