

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

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по УР

 Т.В.Ткаченко

«28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Техникум
транспорта
г. Орск

Е.П. Стародубцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

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 специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

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 201 года
Председатель предметно-цикловой комиссии естественно-научных
дисциплин _____ Лузан Ю.А.

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 ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

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

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 избранных 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) поднятие 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 – 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	113
из них:	
лабораторные работы	-
практические работы	98
контрольные работы	13
курсовая работа (проект)	-
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	59

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 I	Физическая культура и основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		6	
Тема 1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни				2
	1	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	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	
		Самостоятельная работа обучающихся: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		2	4
Раздел 2	Физкультурно-оздоровительная деятельность			10	
Тема 2.1	Оздоровительные системы физического воспитания			2	2
	1	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		2	
	2	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение.		2	
	3	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.		4	4

Раздел 3		Спортивно-оздоровительная деятельность		145
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			2
	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.	2	
	4	Упражнения на развитие мышц ног.	2	
	5	Строевые упражнения	2	
	6	Выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2	
<i>Контрольная работа № 1 – сдача контрольных нормативов</i>				3
<i>Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда</i>				4
Тема 3.2 Техника акробатических и гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			2
	1	Ознакомление и совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	2	Ознакомление и совершенствование техники гимнастических упражнений	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинаций</i>			
Тема 3.3 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	2	
	3	Бег с ускорениями на различных отрезках	2	
	4	Техника эстафетного бега	2	
<i>Контрольная работа № 2 – сдача контрольных нормативов</i>				3
<i>Самостоятельная работа обучающихся: Особенности бега на средние дистанции. Техника низкого и высокого стартов. Стартовый разгон. Кроссовая подготовка</i>				6
				4

Тема 3.4 Техника прыжка	Содержание учебного материала		4	2
	1	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега.		
	2	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега.	2	
	Контрольная работа № 3 – сдача контрольных нормативов		1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка мышц верхнего плечевого пояса, мышц ног и мышц брюшного пресса.		4	4
Тема 3.5 Спортивные игры: волейбол	Содержание учебного материала		2	
	1	Правила игры и совершенствование техники выполнения движений при игре в волейбол	2	
	2	Техника верховых передач	2	
	3	Техника передач снизу	2	
	4	Подача верхняя и нижняя	2	
	5	Прием мяча	4	
	Контрольная работа № 4 – сдача контрольных нормативов		2	3
Самостоятельная работа обучающихся: двусторонняя игра в волейбол		5	4	
Тема 3.6 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы и совершенствование техники передвижения на лыжах	2	
	2	Техника лыжных ходов	4	
	3	Техника передвижения классическим и коньковым стилями	2	
	Контрольная работа № 5 – сдача контрольных нормативов		2	3
Самостоятельная работа обучающихся: : техника плавания – брасом, свободным стилем.		10	4	
Тема 3.7 Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала		2	
	1	Правила игры и техника выполнения движений при игре в баскетбол	2	
	2	Техника ведения и передачи мяча	2	
	3	Комбинационные действия защиты и нападения	4	
	4	Двусторонняя игра в баскетбол	4	
Контрольная работа № 6 – сдача контрольных нормативов		2	3	
Тема 3.8 Спортивные	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения штрафных бросков, двусторонняя игра в гандбол		4	4
	Содержание учебного материала		2	
	1	Правила игры и совершенствование техники выполнения движений	6	

игры: футбол	2	Техника ведения и передачи мяча	6
	Самостоятельная работа обучающихся: комбинационные действия защиты и нападения. Техника выполнения штрафных ударов		
Тема 3.9 Спортивные игры: мини-футбол	Содержание учебного материала		
	1	Правила игры и совершенствование техники выполнения движений	2
	2	Техника ведения и передачи мяча	2
	3	Тактика двусторонней игры в мини- футбол	2
	4	Двусторонняя игра в мини-футбол по правилам	4
	Контрольная работа № 7 – сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта – русская лапта		
Раздел 4	Прикладная физическая подготовка		
Тема 4.1 Прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	2
	2	Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2
	3	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2
	Самостоятельная работа обучающихся: техника плавания на груди, спине и боку с грузом в руке		
	Дифференцированный зачет		
	ВСЕГО: максимальная нагрузка		
	обязательная аудиторная учебная нагрузка		
	самостоятельная (внеаудиторная) работа		
			176
			117
			59

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. Моисеева. 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.gov.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 пере- кладине (число раз)
				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (число раз)
4.	9	10	16	—	—	—	или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (число раз)
	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнасти- ческой 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	Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортив- ного 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 пере- сеченной местности *

—	—	—	—	—	или кросс на 5 км по пере- сеченной местности *		
9.	Без учета	1.10	Без учета	0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)		
	15	20	25	15	20	25	Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
10.	18	25	30	18	25	30	или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
	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)
	коли- чество испытаний в возраст- ной группе						
12	6	7	8	6	7	8	число необхо- димых испытаний для получения знака отличия Комплекса **
	* Для бесснежных 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)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	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.)	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	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 беснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							