

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»
Институт профессионального образования



ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального
образования

Должность: директор института

Дата: 05.05.2026 14:21:27

Сьянова Татьяна Юрьевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность «09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением»

Присваиваемая квалификация
"Программист"

Формы обучения
очная

Документ подписан электронной подписью
Яковлев Алексей Николаевич

Кемерово 2026 г.

Ректор
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУЗБАССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф.
ГОРБАЧЕВА"

008AC3F1D5F988C83BF589283F4A0208EB

Подписано: 24.09.2026 12:02 (UTC+7)

Рабочую программу составил:

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования
Должность: преподаватель (первая квалификационная
категория) спд
Дата: 14.04.2026 14:01:34

Захаров Александр Викторович

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики профессионального образования

Протокол № 5 от 28.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования
Должность: заведующий кафедрой (к.н., спо)
Дата: 20.04.2026 14:24:43

Кабачевская Елена Вячеславовна

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
Протокол № 5 от 30.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования
Должность: преподаватель (первая квалификационная
категория) спд
Дата: 25.04.2026 20:39:25

Свадковская Евгения Витальевна

Согласовано заместителем директора по УР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по учебной работе
Дата: 05.05.2026 08:45:21

Полуэктова Наталья Сергеевна

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по методической работе
Дата: 05.05.2026 12:46:13

Бекшенева Ксения Игоревна

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:
общих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

Знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

средства профилактики перенапряжения

Уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы;

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

Знать: возможные траектории профессионального развития и самообразования;

Уметь: определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;

Уметь: организовывать работу коллектива и команды;

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

Знать: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

значимость профессиональной деятельности по специальности;

Уметь: описывать значимость своей специальности;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Знать: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;

Уметь: соблюдать нормы экологической безопасности;

определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения;

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном

и/или социальном контексте;

- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии специальности)

- средства профилактики перенапряжения

- возможные траектории профессионального развития и самообразования;

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

основы проектной деятельности;

- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

- значимость профессиональной деятельности по специальности;

- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

- человека;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения;

Уметь:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

- определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы;

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

- (специальности)

- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

- организовывать работу коллектива и команды;

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- описывать значимость своей специальности;

- соблюдать нормы экологической безопасности;

- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Иметь практический опыт:

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 2 / Семестр 3			
Объем дисциплины	32		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2 / Семестр 4			
Объем дисциплины	46		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	46		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 5			
Объем дисциплины	32		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 6			
Объем дисциплины	36		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	36		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 7			
Объем дисциплины	32		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации			
Курс 4 / Семестр 8			
Объем дисциплины	8		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	8		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, в часах
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	1
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Практическое занятие. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	В том числе практических занятий	1

	Практическое занятие. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		20
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	
	В том числе практических занятий	4
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	
Эстафетный бег 4x100.	В том числе практических занятий	4
Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4
Раздел 3. Волейбол		30
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4

Тема 3.4.	Содержание учебного материала	
Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Основы методики судейства	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	6
Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2
	Практическое занятие. Игра по правилам	2
Раздел 4. Баскетбол		30
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	2
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	8
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола	4
	Практическое занятие. Игра по правилам	4
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	8
Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4
Раздел 5. Гимнастика		24
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	

	В том числе практических занятий	2
Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Техника акробатических упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4
Тема 5.3. (одна из двух тем)	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	8
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гири. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	4
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гири	4
Тема 5.3. (одна из двух тем)	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	8
Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	В том числе практических занятий	10
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2
Раздел 6. Бадминтон		12
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	2
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	2
Подачи	Практическое занятие. Отработка подач	2
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	
	В том числе практических занятий	2
Нападающий удар	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	6

Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1
	Практическое занятие. Игра по правилам	2
Раздел 7. Настольный теннис		4
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	4
Настольный теннис	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4
Раздел 8. Лыжная подготовка		52
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	52
Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	8
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	6
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	32
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	6
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12
Тема.9.1.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	12
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	2
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2

	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2
Промежуточная аттестация		
3 - 6 семестры - зачет;		
7 семестр - аттестации нет;		
8 семестре - дифференцированный зачет.		
Всего:		186

3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены

Специальное помещение № 1339 представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования и технических средств обучения: спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки); спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь; технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; расходные материалы; музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева ; А. А. Бишаева. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2023. - 320 с. с. - URL: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=689193> (дата обращения: 22.04.2026). - Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебник для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. - Москва : Юрайт, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-534-19367-1. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-562818> (дата обращения: 22.04.2026). - Текст : электронный.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. аэробика: учебник для СПО / Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б.. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 138 с. - ISBN 978-5-534-07636-3. - URL: <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-563361> (дата обращения: 22.04.2026). - Текст : электронный.

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: учебник для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. - 3-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 279 с. - ISBN 978-5-534-17034-4. - URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-563332> (дата обращения: 22.04.2026). - Текст : электронный.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура.: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. - Москва : Юрайт, 2025. - 450 с. - ISBN 978-5-534-18496-9. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-562057> (дата обращения: 22.04.2026). - Текст : электронный.

3.2.3 Методическая литература

1. Методические рекомендации по организации учебной деятельности обучающихся КузГТУ / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. приклад. информ. технологий ; сост. Л. И. Михалева. - Кемерово : КузГТУ, 2017. - 32 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=553> (дата

обращения: 22.04.2026). – Текст : электронный.

3.2.4 Интернет ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции

1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК - 08	Знать основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Тестовые задания
2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	Обучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, стартовому ускорению, финишу и остановке после бега. Метание снарядов. Прыжки в длину.			Контрольные упражнения
3. Волейбол	Обучение техники перемещения, выполнения передачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники выполнения подачи. Совершенствование техники нападающих действий. Обучение технико-тактическим нападающим и защитным действиям. Совершенствование техники защитных индивидуальных и командных действий. Учебная игра.			
4. Баскетбол	Обучение техники владения мячом, индивидуальным нападающим действиям. Совершенствование скоростно- силовых качеств. Обучение технико-тактическим взаимодействиям. Учебная игра			
5. Гимнастика	Совершенствование силовой выносливости с использованием различных упражнений силового характера. Упражнения на растягивание и развитие гибкости. Совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с использованием спортивного инвентаря			
6. Бадминтон	Обучение игре по упрощённым правилам, судейству соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Обучение игре по правилам			
7. Настольный теннис	Обучение стойки, способу держать ракетку. Изучение техники выполнения наката справа и слева. Совершенствование техники подачи. Обучение техники выполнения индивидуальных нападающих и защитных действий, тактических действий. Учебная игра			
8. Лыжная подготовка	Обучение техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу, основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км			
9. ППФП	Ознакомление со значением психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

При изучении дисциплины « Физическая культура» для текущего контроля используются следующие контрольные упражнения

1. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" .

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
--------------------------	------	-------	-------	--------

Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»
-------------------------	-------------	-----------

2. Баскетбол. Челночный бег, 3х10, сек

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80 - 89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

3. Волейбол. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80 - 89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

4. Настольный теннис. Бег 30 м, с

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80 - 89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

5. Гимнастика. Сгибание туловища из положения «лежа», количество раз

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80 - 89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

6. Лыжная подготовка. Лыжные гонки 5 км, без учёта времени

7. Комплекс ГТО. Прыжки в длину с разбега, см

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного

упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90 - 100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность обучающихся:

1. Легкая атлетика. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90 - 100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

2. Баскетбол. Метание гранаты (700 гр юн. / 500 гр дев.)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»	«зачтено»		

3. Волейбол. Прыжки в длину с места, см

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного

упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»		«зачтено»	

4. Настольный теннис. Прыжки со скакалкой, количество раз за 1мин

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»		«зачтено»	

5. Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

Критерии оценивания

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»		«зачтено»	

6. Лыжная подготовка. Бег на лыжах, 3 км(мин:сек) и 5 км (мин: сек)

Критерии оценивания

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»		«зачтено»	

7. Комплекс ГТО. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)

Критерии оценивания

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично".

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо".

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно".

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" и выше.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	«незачтено»		«зачтено»	

5.2.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Приложение №1

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше	5,1-4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0-4,9	6,1 и ниже
		18 и старше	4,3	5,1-4,4	5,2	4,8	6,0-4,9	6,1
	Бег 60 м, с	16-17	7,7 и выше	8,0-7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8-8,6	8,9 и ниже
		18 и старше	7,6	8,0-7,7	8,1	8,4	8,8-8,5	8,9
	Бег 100 м, с	16-17	14,2 и выше	15,0-14,3	15,1 и ниже	17,2 и ниже	18,0-17,3	18,1 и ниже
		18 и старше	13,2	13,8-13,3	13,9 и ниже	15,7 и ниже	16,3-15,8	16,4 и ниже
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17	7,2 и выше	7,5-7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7-8,5	8,8 и ниже
		18 и старше	7,2	7,5-7,3	7,6	8,4	8,7-8,5	8,8
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	240 и выше	220-239	219 и ниже	190 и выше	180-189	179 и ниже
		18 и старше	240	220-239	219	190	180-189	179
	Метание гранаты (700 гр юн. / 500 гр дев.)	16-17	35 и выше	30-34	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
		18 и старше	35 и выше	30-34	29 и ниже	22 и выше	18-21	17 и ниже
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	16-17	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
		18 и старше	30 и выше	26-29	25 и ниже	26 и выше	23-25	24 и ниже
Выносливость	Бег на 3000/2000 м, мин	16-17	13,0 и выше	13,50-13,01	13,51 и ниже	10,0 и выше	11,30-10,01	11,31 и ниже
		18 и старше	12,0	12,35-12,01	12,36	10,15 и выше	11,5-10,16	11,51 и ниже
	Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин	16-17	130	120	110	140	125	115
		18 и старше	135	125	115	145	135	125
	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		18 и старше	15	9-12	5	20	12-14	7

Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки)	16-17	12 и выше	10-11	9 и ниже	15 и выше	10-14	9 и ниже		
		18 и старше	12	10-11	9	15	10-14	9		
		18 и старше	12	10-11	9	15	10-14	9		

Приложение № 2

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок

5	Челночный бег 3х10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5 км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Приложение № 3

Нормы ГТО для женщин 18-29 лет (6 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	18	12	10	17	11	9
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	12	10	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	195	180	170	190	175	165
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	43	35	32	37	29	24
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	21	17	14	18	15	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
10	Плавание на 50 м (мин:сек)	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Приложение № 4

Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет (6 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	13	9	7
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	39	25	22
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	43	25	21	40	23	19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	240	225	210	235	220	205
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	37	35	33	37	35	33
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	45	35	30

9.1	Бег на лыжах 5 км (мин:сек)	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
9.2	или кросс на 5 км по пересечённой местности (мин:сек)	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
10	Плавание на 50 м (мин:сек)	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

6. Иные сведения и (или) материалы