

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: 26.05.2026 13:33:34

Сьянова Татьяна Юрьевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность «10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация
"Техник по защите информации"

Формы обучения
очная

Кемерово 2026 г.

Рабочую программу составил:

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: преподаватель (первая квалификационная
категория) спд

Дата: 14.04.2026 14:03:54

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 14:21:47

Кабачевская Елена Вячеславовна

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Протокол № 5 от 30.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: преподаватель (высшая квалификационная
категория) спд

Дата: 25.04.2026 21:17:57

Свадковская Евгения Витальевна

Согласовано заместителем директора по УР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования

Должность: заместитель директора по учебной работе

Дата: 22.05.2026 13:50:49

Полуэктова Наталья Сергеевна

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по методической работе
Дата: 23.05.2026 11:51:01

Бекшенева Ксения Игоревна

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

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

Освоение дисциплины направлено на формирование:
общих компетенций:

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

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

основы здорового образа жизни;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

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

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

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

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	40		

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	40		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 5			
Объем дисциплины	20		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	20		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 6			
Объем дисциплины	40		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	40		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 7			
Объем дисциплины	18		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 8			
Объем дисциплины	18		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
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
Раздел 1. Основы физической культуры		2
Тема 1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2
	Лекция Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 2. Легкая атлетика		36
Тема 2.1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	14
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14
	ПЗ 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2
	ПЗ 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	ПЗ 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 6. Совершенствование техники бега на дистанции 800 м., контрольный норматив	2
	ПЗ 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
	Бег на длинные дистанции	14
Тема 2.2	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	
	ПЗ 8. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2
	ПЗ 9. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	ПЗ 10. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2
	ПЗ 11. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2
	ПЗ 12. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2
	ПЗ 13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2
	ПЗ 14. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Тема 2.3	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	8
	Техника бега на средние дистанции. Овладение техникой метания снарядов. Овладение техникой прыжка с разбега	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8
	ПЗ 15. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2
	ПЗ 16. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2
	ПЗ 17. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2
	ПЗ 18. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 3. Баскетбол		18
Тема 3.1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча	4
	ПЗ 19. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2
	ПЗ 20. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2
Тема 3.2	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	4
	ПЗ 21. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок»	2
	ПЗ 22. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок»	2
Тема 3.3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	4
	ПЗ 23. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2
	ПЗ 24. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
Тема 3.4	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	6
	ПЗ 25. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо	2
	ПЗ 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2
	ПЗ 27. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2
Раздел 4. Волейбол		18
Тема 4.1	Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками	4
	ПЗ 28. Отработка действий: стойки и перемещения волейболистов по площадке	2
	ПЗ 29. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2
Тема 4.2	Техника нижней подачи и приёма после неё	4
	ПЗ 30. Отработка техники верхней и нижней подачи и приёма после подачи	2
	ПЗ 31. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2
Тема 4.3	Техника прямого нападающего удара	4
	ПЗ 32. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2
	ПЗ 33. Отработка техники прямого нападающего удара	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Тема 4.4	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6
	ПЗ 34. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2
	ПЗ 35. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
	ПЗ 36. Учебная игра с применением изученных положений.	2
Раздел 5. Настольный теннис		18
Тема 5.1	Техника владения теннисной ракеткой	6
	ПЗ 37. Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки. Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки.	2
	ПЗ 38. Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	ПЗ 39. Приобретение практики использования игры толчком	2
Тема 5.2	Техника передвижения, приёма и нападения	
	ПЗ 40. Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки)	2
	ПЗ 41. Освоение техники подачи, подброса мяча. Учебная игра	2
	ПЗ 42. Освоение техники приёма мяча, распознавания подач соперника. Учебная игра	2
	ПЗ 43. Приобретение практических навыков игры в нападении. Накат слева, справа. Учебная игра	2
	ПЗ 44. Изучение правил настольного тенниса. Учебная игра	2
	ПЗ 45. Учебная игра	2
Раздел 6. Гимнастика		12
Тема 6.1		
	Строевые упражнения в объёме изученного материала. ОРУ с гимнастической палкой.	
	Строевые упражнения: перестроения в движении, фигурная маршировка. ОРУ с набивным мячом.	
Тема 6.2		
	Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые.	
Раздел 7. Лыжная подготовка		46
Тема 7.1	Техника безопасности в лыжной подготовке	4
	Освоение лыжных ходов	2
	Особенности прохождения разных рельефов лыжной трассы	2
Тема 7.2	Виды лыжных ходов	8
	Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2
	Совершенствование лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2
	Освоение полуконькового и конькового ходов	2
	Совершенствование полуконькового и конькового ходов	2
Тема 7.3	Преодоление препятствий на лыжах	24
	Освоение приёмов поворота	2
	Закрепление навыков приёмов поворота	2
	Совершенствование приёмов поворота	2
	Освоение приёмов торможения	2
	Закрепление навыков приёмов торможения	2
	Совершенствование приёмов торможения	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Освоение приёмов прохождения спусков	2
	Закрепление навыков приёмов прохождения спусков	2
	Совершенствование приёмов прохождения спусков	2
	Освоение приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2
	Закрепление навыков приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2
	Совершенствование приёмов прохождения подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2
	Бег на лыжах 3 км	2
	Бег на лыжах 5 км	2
	Бег на лыжах на выносливость, без учёта времени	2
	Совершенствование техники передвижения	2
	Контрольный норматив 3 и 5 км	2
Раздел 8. ГТО		18
	Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков	
Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре		-
Всего:		168 часов

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; multifunctional 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: 02.03.2026). – 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: 02.03.2026). – 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: 02.03.2026). – 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: 02.03.2026). – 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: 02.03.2026). – Текст : электронный.

3.2.3 Методическая литература

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 2–4 курсов специальности СПО 10.02.05 "Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (по отраслям)" очной формы обучения / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева ; Кафедра теории и методики профессионального образования, составитель Д. М. Кобылянский. – Кемерово : КузГТУ, 2021. – 28 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=10017> (дата обращения: 02.03.2026). – Текст : электронный.

3.2.4 Интернет ресурсы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Инфоурок / ведущий образовательный портал России <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>

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

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

1.	Основы физической культуры	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.	Лёгкая 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.	Баскетбол	Обучение техники владения мячом, индивидуальным нападающим действиям. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение технико-тактическим взаимодействиям. Учебная игра			
4.	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.			
5.	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			
6.	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			
7.	Лыжная подготовка	Обучение техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу, основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км			
8.	ГТО	Выполнение нормативов комплекса выявляет перечень основных знаний, умений, навыков каждого обучающегося по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом			

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

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 являются 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
Гибкость	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 лежа, 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 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
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 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

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 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	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