

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФБФУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 09.10.2026 15:25:23
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735613

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»
Финансово-технологический колледж



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	ООД.09 Физическая культура
Специальность	43.02.15 Поварское и кондитерское дело
Квалификация выпускника	Специалист по поварскому и кондитерскому делу
Срок получения СПО	2 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Саратов 2025

Программа общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 43.02.15 Поварское и кондитерское дело;
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по социально-экономическому (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело;
- рабочей программы воспитания по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Содержание рабочей программы по дисциплины «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК) с учетом профильной направленности специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Финансово–технологический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова».

Разработчик: Родина Е.И., преподаватель.

Рассмотрена на заседании предметной комиссии дисциплин общеобразовательного цикла, протокол № 8 от 12.05.2025 года.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа, протокол № 6 от 13.05.2025 года.

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, протокол № 6 от 13.05.2025 года

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.09 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Общеобразовательная дисциплина ООД.09 Физическая культура изучается на базовом уровне.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08 и ПК.4.1

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 4.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков в соответствии с инструкциями и регламентами.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3. Количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки обучающегося 72 часа,

в том числе:

в форме практической подготовки 72 часа

учебных занятий 72 часа;

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	52
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел № 1	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	52	
	Учебно-тренировочные занятия	52	
Основное содержание		52	
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Современное состояние физической культуры и спорта		
	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении. Челночный бег 10x10.		
	Техника низкого старта, 100 метров. Техника прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Сдача контрольного норматива на 100 метров		
	Повышение скоростных возможностей - дистанции 100метров.		
	Сдача прыжков в длину с разбег способом «согнув ноги».		
	Техника бега на средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров. Прохождения полосы препятствий		
	Сдача контрольного норматива в беге на средние дистанции - 500\1000 метров.		
	Отработка техники, тактики бега на длинные дистанции. Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 м		
	Сдача контрольного норматива: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания		
	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прохождения полосы препятствий.		
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	12	

	Здоровье и здоровый образ жизни.		
	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
	Общеразвивающие упражнение с предметами. Общая физическая подготовка (прыжки через скакалку).		
	Выполнение упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. Поднимание туловища из положения, лежа на спине и сидя на скамейке (на время)		
	Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. Общеразвивающие упражнения на растяжку. Круговая тренировка (выполнение по станциям)		
	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
Тема 1.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Современные системы и технологии укрепления и сохранения. Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание.		
	Техника одновременно одношажного лыжного хода. Подъемы тремя способами.		
	Техника двушажного лыжного хода(скользящий шаг) Закрепление техники подъёмов тремя способами в горку (елочка, лесенка, попеременный шаг).		
	Техника торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке. Попеременный двушажный лыжный ход (скользящий шаг).		
	Сдача контрольного норматива: Дистанция юноши- 5000 метров, девушки- 3000 метров, с применением изученных ходов. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
	Спортивные игры	12	
Тема 1.4 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья		

	Баскетбол: Обучение технике игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки. Ловля передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.		
	Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Тренировка и двусторонняя игра		
Тема 1.5 Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Волейбол: Техника игры Нападение: стойки и перемещение, подачи, передачи, Техника приема мяча снизу.		
	Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4.Блокирование из номеров 2,3,4. Двусторонняя игра.		
	Тренировка и двусторонняя игра		
Раздел № 2	Методико-практические занятия	20	
Профессионально ориентированное содержание		20	
Тема 2.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.1
Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.1
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		

Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.1
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 2.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.1
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.1
Тема 2.6. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.1
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2.7	Содержание учебного материала	2	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.1
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Тренажерный зал, спортивный комплекс, игровой зал, ФОК, тренажерный зал, ФОК, тренажерный зал, ФОК, зал ЛФК, ФОК, зал аэробики, ФОК, зал борьбы, аудитория для занятий настольным теннисом и дартсом, игровой зал, лыжная база, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> — Режим доступа: для авториз. Пользователей
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>.
4. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный //

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Методы и формы контроля
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.7	Текущий контроль – выполнение практических заданий. -Оценка практических занятий Выполнение комплекса физических упражнений на различные групп мышц.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.7	-Текущий контроль – выполнение практических заданий. -Оценка практических занятий. -выполнения комплекса физических упражнений на различные групп мышц. -Экспертная оценка деятельности обучающего в период прохождения практических занятий оценка соответствие с контрольными нормативами (приложение)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.7	-достижения личных спортивных результатов -анализ показателя и участие в соревнованиях
ПК 4.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков в соответствии с инструкциями и регламентами.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.7	

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками.

№ п/п	Вид упражнений		Оценка		
			I курс		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.5	15.0	14.5
		Д.	18.0	17.5	16.5
2.	Бег 5000 метров (мин. сек) Бег 3000 метров (мин. сек)	Ю.	Без учета времени		
		Д.			
3.	Прыжки в длину с места (см)	Ю.	195	200	215
		Д.	140	155	165
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	380	400	420
		Д.	280	300	320
5.	Метание гранаты 500 г/м 700 г/м	Д.	15	18	20
		Ю.	28	30	32
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	6	8	10
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	15	20	25
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) 3 км (мин, сек)	Ю.	30.00	29.00	28.00
		Д.	20.00	19.30	19.00
9.	Комплекс силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50
10.	Бег 1000 метров (сек) Бег 500 метров (сек)	Ю.	4.50	4.20	4.00
		Д.	1.10	2.00	1.50
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре нога на ногу (кол-во раз)	Д.	6	8	10
		Ю.	14	16	18
12.	Бег 3000 метров (мин. сек) Бег 2000 метров (мин. сек)	Ю.	16.00	15.30	15.20
		Д.	12.30	12.00	11.30

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30

	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

