

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Новотроицкий строительный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НСТ»

М.М. Хмырова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОДБ. 08 «Физическая культура»

Специальности:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕ- СТАЦИИ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций, 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 118 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час) в том числе:	
Практические занятия	116
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта	2
Объем образовательной программы	118

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам (если дисциплина ведется на нескольких курсах)

Вид учебной работы	Всего кол-во часов на изучение дисциплины	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Объем образовательной программы	118	48	70						
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)	118	48	70						
в том числе:									
Практические занятия	116	48	68						
Промежуточная аттестация	ДЗ		ДЗ						

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ 08. «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Содержание учебного материала	№ занятия	Кол-во час.	Вид учебного занятия	Наглядные пособия	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Спортивно-оздоровительная деятельность (88 часов - аудиторных)							
1	Введение. Спортивно-оздоровительная деятельность	Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1	2	Практическое занятие	Журнал по технике безопасности	Упражнения на выносливость.
2	Подготовка к соревновательной деятельности.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	2	2	Практическое занятие	Плакаты	Упражнения на скорость.
3	Техника упражнений на спортивных снарядах.	Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Рациональное питание и средства оздоровления.	3	2	Практическое занятие	Журнал «Физическая культура и спорт».	Упражнения на выносливость.
4	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Самоконтроль занимающихся.	4	2	Практическое занятие	Плакаты.	Реферат. «Средства физиологического совершенствования работоспособности».

		щихся.								
5	Бег на короткие дистанции 100 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции 100 м. ГТО бег на 100 м (сек).	5	2	Практическое занятие	Журнал «Физическая культура и спорт».	Реферат. «Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания».			
6	Бег на средние дистанции 400 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции 400 м. Динамика работоспособности обучающихся.	6	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.			
7	Бег на средние дистанции 600 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции 600 м. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.	7	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Бег на выносливость.			
8	Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции.	8	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.			
9	Бег на длинные дистанции 1000 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции 1000 м.	9	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование.	Упражнение на выносливость.			
10	Бег на длинные дистанции 2000 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции 2000 м. ГТО бег на 2 км (мин,сек)	10	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на выносливость.			
11	Бег на длинные дистанции 3000	Совершенствование техники упражнений в беге	11	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на выносливость.			

	м.	на длинные дистанции 3000 м. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ. ГТО бег на 3 км (мин, сек)						
12	Прыжки в длину.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. ГТО прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	12	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.	
13	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. ГТО прыжок в длину с разбега (см).	13	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.	
14	Прыжки в высоту.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту.	14	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.	
15	Плавание на груди.	Совершенствование техники упражнений в плавании на груди.	15	2	Практическое занятие	Экипировка для плавания.	Обще развивающие упражнения.	
16	Плавание на груди.	Совершенствование техники упражнений в плавании на груди. ГТО плавание на 50 м (мин, сек).	16	2	Практическое занятие	Экипировка для плавания.	Упражнение на выносливость.	

17	Плавание на спине.	Совершенствование техники упражнений в плавании на спине.	17	2	Практическое занятие	Экипировка для плавания.	Упражнение на координацию.
18	Плавание кролем.	Совершенствование техники упражнений в плавании кролем.	18	2	Практическое занятие	Экипировка для плавания.	Обще развивающие упражнения.
19	Плавание кролем.	Совершенствование техники упражнений в плавании кролем.	19	2	Практическое занятие	Экипировка для плавания.	Упражнение на выносливость.
20	Плавание на боку с грузом в руке.	Совершенствование техники упражнений в плавании на боку с грузом в руке.	20	2	Практическое занятие	Экипировка для плавания.	Упражнение на координацию.
21	Баскетбол. Бросок мяча в корзину.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в баскетболе, бросок мяча в корзину.	21	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.
22	Баскетбол. Ведения мяча.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в баскетболе, ведения мяча.	22	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на выносливость.
23	Баскетбол. Игра в защите.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в баскетболе, игра в защите.	23	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.
24	Баскетбол. Игра в нападении.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в баскетболе, игра в нападении.	24	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.

		нических приемов в баскетболе, игра в нападениях.							
25	Баскетбол.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в баскетболе.	25	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на выносливость.		
26	Ходьба на лыжах.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	26	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Обще развивающие упражнения.		
27	Ходьба на лыжах 100*4 м.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах 100*4 м.	27	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на выносливость.		
28	Ходьба на лыжах 1 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах 1 км.	28	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на координацию.		
29	Ходьба на лыжах 1 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах 1 км.	29	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Обще развивающие упражнения.		
30	Ходьба на лыжах 2 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах 2 км.	30	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на выносливость.		
31	Ходьба на лы-	Совершенствование тех-	31	2	Практическое	Лыжная экипировка.	Упражнение на коор-		

	жах 2 км.	ники упражнений в передвижениях на лыжах 2 км.			занятие		динацию.
32	Ходьба на лыжах 2 км.	Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах 2 км.	32	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на выносливость.
33	Ходьба на лыжах 3 км.	Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах 3 км. ГТО бег на лыжах на 3 км (мин, сек).	33	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнения на координацию движения.
34	Ходьба на лыжах 3 км.	Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах 3 км.	34	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на выносливость.
35	Ходьба на лыжах 3 км.	Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах 3 км.	35	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на координацию.
36	Ходьба на лыжах 3 км.	Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах 3 км.	36	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на выносливость.
37	Ходьба на лыжах 5 км.	Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах 5 км. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ. ГТО туристический поход с проверкой туристиче-	37	2	Практическое занятие	Лыжная экипировка.	Упражнение на координацию.

	ских навыков.							
38	Волейбол. Правило игры в волейбол.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в волейболе. ГТО бег на лыжах 5 км (мин,сек).	38	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.	
39	Волейбол. Прием мяча сверху.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в волейболе. Сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	39	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на выносливость.	
40	Волейбол. Прием мяча снизу.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в волейболе.	40	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.	
41	Волейбол. Поддача мяча через сетку.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в волейболе.	41	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.	
42	Волейбол. Техника приема мяча.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в волейболе.	42	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на выносливость.	
43	Футбол.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в волейболе.	43	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.	

		нических приемов в футбол.						
44	Мини-футбол.	Подготовка к соревновательной деятельности в совершенствовании технических приемов в мини-футболе. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях.	44	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения	
II. Физкультурно – оздоровительная деятельность (6 часов - аудиторных)								
45	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространным, точностью. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ГТО подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Индивидуально-ориентированные	45	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование.	Обще развивающие упражнения.	

		здоровье сберегающие технологии.						
46	Азробика.	Азробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	46	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование.	Обще развивающие упражнения	
47	Атлетическая гимнастика.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ. ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Оздоровительные ходьба и бег.	47	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения	

III. Физическая культура и основы здорового образа жизни. (6 часов - аудиторных)						
48	Физическая культура и основы здорового образа жизни	Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предложения профессиональных заболеланий и вредных привычек, подержании репродуктивной функции. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеланий и вредных привычек. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта. ГТО рывок гири (кол-во раз).	48	2	Практическое занятие	Плакаты Реферат. «Физическая культура и здоровье человека»
49	Оздоровительные мероприятия по вовлечению населения	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутогенного, релаксации	49	2	Практическое занятие	Плакаты Реферат. «Оздоровительные мероприятия»

		и самомассажа, банные процедуры. ГТО подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин).						
50	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ. ГТО сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз).	50	2	Практическое занятие	Журнал «Физкультура и спорт»	Реферат. «Особенности в массовых видах спорта»	
IV. Прикладная физическая подготовка. (18 часов - аудиторных)								
51	Приемы защиты и самообороны.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ. ГТО стрельба из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз).	51	2	Практическое занятие	Плакаты	Реферат. «Виды единоборств»	
52	Приемы защиты и самообороны.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Стрелковика. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ.	52	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на выносливость.	

	женных силах РФ. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма. ГТО								
53	Полосы препятствий Кросс по пересеченной местности на 1 км. Перемещение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности на 1 км. Перемещение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	53	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.		
54	Полосы препятствий Кросс на 2 км.	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности на 2 км. ГТО метание спортивного снаряда весом 500 г. (м.).	54	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.		
55	Полосы препятствий Кросс на 2 км.	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности на 2 км. ГТО метание спортивного снаряда весом 700 г. (м.).	55	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.		
56	Полосы препятствий Кросс на 3 км.	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности на 3 км. ГТО кросс на 3 км по пересеченной местности.	56	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.		
57	Полосы препятствий Кросс на 3 км.	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности на 3 км. ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнение.	57	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Обще развивающие упражнения.		

		нения для коррекции зрения					
58	Полосы препятствий кросс на 5 км.	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности на 5 км. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ. Упражнения на внимание. ГТО кросс 5 км по пересеченной местности.	58	2	Практическое занятие	Спортивное оборудование	Упражнение на координацию.
59	Дифференцированный зачет.		59	2			
	Всего:			118			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеется: универсальный спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
 - Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики).
 - Шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
 - Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
- Для занятия лыжным спортом:
- Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)
- Для плавания:
- Плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты.
 - Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.2. Печатные издания

1. Бипаева А.А. Физическая культура М., издательский центр «Академия», 2018 г. – 320 с. ISBN 978-54468-7284-8
2. Погодаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень) М., издательство «Дрофа», 2018 г.
3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) М., издательство «Просвещение», 2018 г.

3.2.3. Дополнительные источники

4. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006 г. – 336 с.
5. Боровских В.И., Моисеенко М.Г. физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации/ Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008 г. – 66 с.
6. Жмулин А.В., Масягина Н.В. профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов/ М.: Издательство «Прометей» МПГУ, 2010 г. – 56 с.
7. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Моисеенко М.Г. физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации/ Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008 г. – 15с.

3.2.4. Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения - устный опрос; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных	Формы контроля обучения: - сдача нормативов; - дифференцированный зачет; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.	
--	--

5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт в форме сдачи нормативов.

Перечень нормативов для проведения аттестации в соответствии с V ступенью норм ГТО: бег на 100 м., бег 2 км. девушки, 3 км. юноши, подтягивание низ виса на высокой перекладине - юноши, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине – девушки.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,3	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Instagram.com/vfsgt_gto

Facebook.com/vfsgtgo

VK.com/vfsgt_gto

Youtube.com/vfsgtonussia

