

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»  
РЯЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ

РЕКОМЕНДОВАНО  
СОВЕТОМ ФИЛИАЛА ПРОТОКОЛ № 8  
РЯЗАНСКОГО ФИЛИАЛА  
ОТ 27.03.2020

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР

  
Л.С. СЛАВИНСКАЯ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физическая культура БД.06

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 54.02.02 – ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО И  
НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ (ПО ВИДАМ)

КВАЛИФИКАЦИЯ: ХУДОЖНИК НАРОДНЫХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОМЫСЛОВ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ, С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО  
ОБУЧЕНИЯ, ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

КУРС: 1

СЕМЕСТР: 1-2

ФОРМА КОНТРОЛЯ: ЗАЧЕТ

РЯЗАНЬ

2020 ГОД

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Организация-разработчик: федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)», Рязанский филиал ВШНИ

Авторы:

Шамрай С.Д., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры

Кивихарью И.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

Соавтор: Орлова Л.Т., к.п.н., преподаватель Рязанского филиала ВШНИ

**СОДЕРЖАНИЕ**

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), квалификация: художник народных художественных промыслов, семестры – 1,2; индекс дисциплины БД.06.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Физическая культура представлена как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин обязательной части общего гуманитарного и социального-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки.

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

**Целью изучения дисциплины** является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **учебных и воспитательных задач:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом специфики ВШНИ;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Тематика теоретического материала ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический раздел включает учебные занятия, способствующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

**ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:**

**ОК 10.** Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **144** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **72** часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося **72** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ <sup>6</sup> УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>144</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>4</i>
Практические занятия	<i>68</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>72</i>
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) – зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>I.</b>	<b>Теоретический раздел</b>		<b>4</b>	
1	Введение	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к лекционному курсу; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.	2	1
2	Тема 1/1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической</p>		

		культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
3	Тема 1/2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	1
<b>II.</b>	<b>Практический раздел</b>		<b>68</b>	
<b>Практические занятия</b>				
1	Тема 2/1 Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2	2, 3



		<p>Взаимосвязь содержания и форм занятий физическими упражнениями. Изменение работоспособности под воздействием различной физической нагрузки. Структура занятия физическими упражнениями. Особенности построения частей занятия.</p> <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Значение производственной гимнастики. Производственная гимнастика в режиме труда. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.</p>		
2	Тема 2/2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения/ Понятия «здоровье», «физическое развитие», «антропометрия». Критерии оценки физического развития. Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). Методы измерения антропометрических показателей. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Критерии оценки осанки. Виды осанок. Методы коррекции осанки. Методы коррекции телосложения. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по</p>	2	2, 3

		результатам показателей контроля.		
3	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	<p>Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп.</p> <p>Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.</p> <p>Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>	22	2
4	Тема 4 Гимнастика	<p>Основная гимнастика. Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии.</p>	28	2

5	<p>Тема 5</p> <p>Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол</p>	<p>Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).</p> <p>Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.</p>	14	
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b>				
1	<p>Тема 3</p> <p>Общая и прикладная физическая подготовка</p>	<p>Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп.</p> <p>Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.</p> <p>Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>	26	3
2	Тема 5	Обучение и совершенствование индивидуальной техники	14	3

	<p>Спортивные игры:          -настольный теннис;          -шахматы;          -волейбол;          -баскетбол;          -футбол</p>	<p>основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении.          Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).          Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.</p>		
3	Тема 7 Легкая атлетика	<p>Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие, подскоки, многоскоки, ускорения на короткие отрезки.          Овладение техникой бега на 100 м., челночный бег, 800м- 1 км., прыжки в длину с места. Старт, финиш на короткие и длинные дистанции.          Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).</p>	32	2, 3
		<b>Всего:</b>	<b>144</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал для проведения занятий по физической культуре.

Перечень оборудования: спортивный инвентарь (маты, коврики, мячи, обручи, скакалки, Брёвна, козлы, канат, баскетбольная сетка и корзины; волейбольная сетка и корзины, шведская стенка, гантели), тренажеры

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. – СПб.: ВШНИ, 2016. – 106 с.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования (ГРИФ Олимп. комитета). / В.С. Родиченко и др. – 24-е изд. перераб. – М.: Советский спорт, 2012. – 152 с.: ил. – (Олимпийский комитет России).
3. Макарова Л.П., Соломин В.П. и др. «Основы здорового образа жизни Петербургского студента», учебное пособие. – СПб.: РГПУ им.Герцена, 2008.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 4-е изд., М.: Изд. центр «Академия», Высшая школа, 2005.

##### **Дополнительные источники:**

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2018-2019, 2017-2018.
2. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие/СПб.: (Б.н), 2013–156с.// Внутренний. Электронный библиотечный Ресурс (ВЭБР)// Winsrv/Marc1/elib/ издания ВШНИ.
3. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, Рипа М.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
4. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
5. Филина Л.В., Рукавишникова С.К. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня.: Методическое пособие. – СПб.: ВШНИ, 2009. – 40 с.
6. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. пособие. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.

7. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. пособие. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.

### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	<a href="http://www.vshni.ru/">http://www.vshni.ru/</a>
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	<a href="http://fisunet.net">http://fisunet.net</a>
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	<a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	<a href="http://kfis.spb.ru/">http://kfis.spb.ru/</a>
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	<a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</a>
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	<a href="http://vk.com/rss_spb">http://vk.com/rss_spb</a>
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура">http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура</a>
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная_физкультура">http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура</a>
10	Основы физической культуры в образовательном учреждении	<a href="http://cnit.ssan.ru">http://cnit.ssan.ru</a>
11	ЭБС «IPRbooks»	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
---	--

<p><b>ОК – 10.</b> Знать о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек</p> <p>Знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств</p> <p>Знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа</p> <p>Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</p> <p>Уметь выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр</p> <p>Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности</p> <p>Уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки</p> <p>Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов</p> <p>Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных</p>	<p>Знает и самостоятельно планирует проведение занятий и другие формы использования физических упражнений с учетом роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.</p> <p>Знает и самостоятельно планирует содержание занятий с учетом основ формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p> <p>Знает и самостоятельно планирует содержание занятий и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий способов закаливания организма и основных приемов самомассажа</p> <p>Проводит занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</p> <p>Самостоятельно проводит занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр</p> <p>Проводит занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности</p> <p>Проводит занятия и другие формы использования физических упражнений с включением в содержание занятий самоконтроля (наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки)</p> <p>Проводит занятия и другие формы использования физических упражнений соблюдая меры и требования безопасности</p> <p>Участвует в качестве помощника судьи или судьи соревнований по одному из</p>
---	--

<p>видов спорта</p> <p>Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений</p> <p>Уметь включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг</p>	<p>программных видов спорта</p> <p>Проводит самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений с использованием приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни</p> <p>Проводит свой активный отдых и досуг с включением в него занятий физической культурой и спортом</p>
--	---

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	180	170	160	150	140	230	218	205	192	175
	Подг-я	170	160	150	140	130	220	208	195	182	165



Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	25	21	17	13	9	35	30	25	20	15
	Подг-я	20	16	12	8	4	30	25	20	15	10
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
	Подг-я	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
Прыжки на скакалке 30 сек. (кол-во раз)	Осн-я	90	80	70	60	50	80	70	60	50	40
	Подг-я	85	75	65	55	45	75	65	55	45	35
Наклон вперед из положения стоя (в сантиметрах.)	Осн-я	20	15	10	5	3	16	12	8	5	2
	Подг-я	15	10	7	3	1	11	7	5	3	1
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	13	10	7	5	3	15	13	10	8	5
	Подг-я	11	8	5	4	3	14	11	8	6	3