

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федоскинский институт лаковой миниатюрной живописи – филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Высшая школа народных искусств (академия)»**

**ФАКУЛЬТЕТ ТРАДИЦИОННОГО ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВА**

**Кафедра социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

кафедрой

протокол № 1

от 30.08.2023 г.

Заведующий кафедрой

/Ермакова М.В./ \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ФИЛМЖ ВШНИ

\_\_\_\_\_ /М.А. Салтанов/

30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

**Физическая**

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

(по видам)

с. Федоскино

2023

Рабочая программа 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)» совместно с Санкт-Петербургским государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Российский колледж традиционной культуры».

Авторы:

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа 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 МДК - 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 ППСЗ 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 самостоятельности 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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</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>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<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
I.	Теоретический раздел		4	
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	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. 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		

		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	2	2, 3



		<p>физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <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	<p>Тема 2/2</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<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.</p> <p>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</p>	2	2, 3

		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 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. 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. 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</p>	28	2

		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.		
5	Тема 5  Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол	Обучение и совершенствование индивидуальной техники 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.	14	
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b>				
1	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.	26	3

		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.		
2	Тема 5  Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол	Обучение и совершенствование индивидуальной техники 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.	14	3
3	Тема 7 Легкая атлетика	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).	32	2, 3
		<b>Всего:</b>	<b>144</b>	

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

Содержание программы дисциплины разработано с учетом возможности его реализации в частичном объеме посредством применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Дистанционной организации самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля успеваемости.

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

Теоретические (лекционные) занятия, индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация теоретического раздела рабочей программы дисциплины проводятся в аудитории № 22, оборудованной учебными столами, стульями, учебной доской, телевизором, интерактивным дисплеем, 11 ПК, для студентов и преподавателя с подключением к сети интернет и доступом к ЭИОС ВШНИ.

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе Университетская библиотека ONLINE и электронной базой ВШНИ - ВЭБР.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>. – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст : электронный.
2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники:**

1. ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2019.
2. Шамрай, С.Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. - Санкт-Петербург, 2013. - 156 с. - Текст: электронный // внутренний библиотечный Ресурс (ВЭБР) // Winsrv/Marcl/elib/ издания ВШНИ.
3. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. - 288 с. - ISSN 2227-8397. - Текст: электронный// ЭБС IPRbooks [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.
4. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. — Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. - 156 с. - ISSN 2227-8397. - Текст: электронный// ЭБС IPRbooks [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.
5. Филина, Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. - Санкт-Петербург, - ВШНИ, 2009. - 40 с.

6. Червякова, Е.Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. А. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург, – ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с. – ISBN 978-5-8290-0606-8.

## 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	«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.

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