

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 30.08.2022 г.

Заведующий кафедрой

Ермакова М.В. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФИЛМЖ ВШНИ

\_\_\_\_\_ М.А. Салтанов

30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Атлетическая гимнастика

**Направление подготовки:** 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

**Направленность (профиль):** лаковая миниатюрная живопись

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Курсы:** 1-3

**Семестры:** 1-5

**Форма контроля:** зачет

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

Федоскино  
2022

Программа актуализирована и доработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 г. № 1010 на 2022-2023 уч.г.

**РЕКОМЕНДОВАНО**

кафедрой

протокол №1

от 30.08.2022 г.

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Ермакова М.В.

Актуализирована в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» в связи с подключением к электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн – biblioclub».

**РЕКОМЕНДОВАНО**

кафедрой

протокол №2

от 12.09.2022 г.

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Ермакова М.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план дисциплины	8
2.3. Содержание дисциплины	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины	18
<b>4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	19
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине	24

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 г. № 1010.

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.02 Атлетическая гимнастика относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1. Дисциплины (модули), изучается на 1-3 курсах.

Для изучения данной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: Б1.О.06 Безопасность жизнедеятельности.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: Б1.О.24 Проектирование, Б1.В.05 Исполнительское мастерство по видам традиционного прикладного искусства.

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Атлетическая гимнастика обеспечивает формирование следующих компетенций:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)
<b>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</b>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИДК.Б.УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>ИДК.Б.УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>ИДК.Б.УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются знания, умения и владения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		знать	уметь	владеть
УК-7.	ИДК.Б.УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

	<p>ИДК.Б.УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИДК.Б.УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни</p> <p>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p>	<p>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</p> <p>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма</p> <p>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях</p>
--	--	--	---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	всего		в семестре (ах), часов				
	зач. ед.	часов	1	2	3	4	5
<b>Объем образовательной программы дисциплины, всего:</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>40</b>
в том числе:							
<b>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), всего:</b>		<b>324</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
в том числе:							
аудиторные лекции, лекции в формате онлайн							
практические занятия (ПЗ), семинары (С) аудиторные, семинары в формате онлайн		324	72	72	72	72	36
<b>Самостоятельная работа (СР), всего:</b>		<b>4</b>					<b>4</b>
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен):</b>	<b>Зачет</b>						Зачет

## 2.2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Всего часов по плану	в том числе по видам учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися		Самостоятельная работа	
			Всего	из них		
				семинарские (практические занятия)		
<b>Раздел 2. Практика</b>	<b>1-5</b>	<b>328</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>4</b>	<b>О, ДЗ</b>
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	5	2			2	О, ДЗ
Тема 1.7. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	5	2			2	О, ДЗ
Тема 2. Методико-практические занятия	1-4	8	8	8		О, ДЗ
Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка	1-5	82	82	82		О, ДЗ
Тема 4. Атлетическая гимнастика	1-5	234	234	234		О, ДЗ
<b>Итого часов</b>		<b>328</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>4</b>	<b>О, ДЗ</b>

*Примечание: О – опрос, ДЗ – домашнее задание (эссе, реферат, тест и пр.).*



### 2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 2. Практика		328	1-5	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3.
	<b>Содержание учебного материала занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)</b>	324	1-5	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема 2. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Методико-практические занятия.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4	1,3	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2.

<p>Тема №2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p><b>Методико-практические занятия.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). 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.</p>	4	2,4	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2.
<p>Тема №3 Общая и прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Практические занятия.</b> 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. 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>	82	1-5	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3.

Тема №4. Атлетическая гимнастика	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Цели и задачи курса; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировок.</p> <p>Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Характеристика быстроты, методы и средства развития, контроль. Техника и методика контрольных упражнений в прыжках на скакалке и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.</p> <p>Комплекс упражнений для мышц спины и ног с использованием собственного веса. Характеристика выносливости, методы и средства развития, контроль. Техника и методика контрольных упражнений в прыжках в длину с места и прогибаний туловища назад.</p> <p>Комплекс упражнений для брюшного пресса и на «растяжку» с использованием собственного веса. Характеристика гибкости, методы и средства развития, контроль. Техника и методика контрольных упражнений в поднимании туловища вперед из положения, лежа на спине, руки за головой и наклона туловища вперед на «растяжку».</p> <p>Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах.</p>	<p><b>234</b></p> <p>10</p> <p>50</p> <p>50</p> <p>50</p> <p>74</p>	<p><b>1-5</b></p> <p>1-5</p> <p>1-5</p> <p>1-5</p> <p>1-5</p>	<p>УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3.</p>
	<b>Содержание самостоятельной работы обучающихся</b>			

<p>Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</p>	<p><b>Практическое задание.</b>  Определение профессионально-прикладной физической подготовки, актуальность, цель, задачи, факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.  Средства, методы профессионально-прикладной физической подготовки.  Содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>2</p>	<p>5</p>	<p>УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1.  УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3.</p>
<p>Тема 1.7. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p><b>Практическое задание.</b> Естественно-биологические основы оздоровления. Естественно-биологические основы оздоровления.  Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.  Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.  Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.  Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.</p>	<p>2</p>	<p>5</p>	<p>УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1.  УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3.</p>
<p>Зачет</p>	<p><b><u>Примерные вопросы к зачету</u></b>  1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.  2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.  3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры.  4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.  5. Физическая культура и личность студента.  6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.  7. Профессиональная направленность физической культуры.  8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p>		<p>5</p>	<p>УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1.  УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2.  УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3</p>

	<p>9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.</p> <p>10. Основные физиологические функции организма.</p> <p>11. Функциональные системы организма.</p> <p>12. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.</p> <p>14. Биологические ритмы и работоспособность.</p> <p>15. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.</p> <p>16. Основной обмен. Суточный расход энергии.</p> <p>17. Понятие здоровья. Компоненты (виды) здоровья.</p> <p>18. Гипокинезия и гиподинамия. Двигательная активность и физическое здоровье.</p> <p>19. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.</p> <p>20. Наследственность и ее влияние на здоровье.</p> <p>21. Влияние окружающей среды на здоровье.</p> <p>22. Самооценка собственного здоровья.</p> <p>23. Характеристика составляющих здорового образа жизни.</p> <p>24. Организация режима труда и отдыха.</p> <p>25. Методы закаливания.</p> <p>26. Профилактика вредных привычек.</p> <p>27. Понятия стресса. Понятие дистресса. Психофизическая регуляция деятельности организма.</p>			
--	--	--	--	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ФИЛМЖ ВШНИ имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

##### Основная литература:

1. Шамрай С. Д., Кивихарью И. В. Физическая культура в вузе художественно-творческой направленности (институт): учебно-методическое пособие / С. Д. Шамрай, Кивихарью И. В.; Высшая школа народных искусств (институт). – СПб.: ВШНИ, 2015. – 106 с. [текст]

**Дополнительная литература:**

1. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
2. Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королёв, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. – 16 с.
3. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.
4. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с.
5. Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.
6. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.
7. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.
8. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – Лань: электронно-библиотечная система.
9. Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.
10. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 с.
11. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.
12. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.
13. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.

14. Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. – 156 с.
15. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
16. Червякова Е. Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург: Ленинградский Государственный университет им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8290-0606-8.
17. Ильинич В. И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / М. Л. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др. – Москва: Гардарики. 2000. – 448 с.

**Периодические издания:**

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2022.

**Список авторских методических разработок:**

1. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
2. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
3. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.
4. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
5. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

№ 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 Вузе	<a href="http://cnit.ssan.ru">http://cnit.ssan.ru</a>

### **Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Цель методических рекомендаций – обеспечить студенту бакалавриата (далее – студенту) оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Студентам необходимо ознакомиться:

с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей кафедры, формами аудиторной, практической и самостоятельной работы.

### **Методические рекомендации к практическим занятиям:**

В соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения организуется и проводится врачебный контроль студентов.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на заведующего кафедрой физической культуры. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к элективным курсам по физической культуре и спорту не допускаются.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные задания в соответствии с программой обучения по теоретическому разделу, методической практике и рекомендациям, разработанными ППС кафедры.

Освоение дисциплины (модуля) для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особым порядком с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.



Численный состав групп определяется приказом ректора ВШНИ на основании результатов медицинского осмотра, и не может превышать 15 человек.

**Веб-квест** – это специальным образом, организованный вид самостоятельной исследовательской деятельности, для выполнения которой студенты осуществляют поиск информации в сети Интернет по указанным адресам. Веб-квест необходим для того, чтобы рационально использовать время самостоятельной работы студентов, быстро находить необходимую разнообразную информацию, использовать полученную информацию в практических целях и для развития навыков критического мышления, анализа, синтеза и оценки информации.

На практическом занятии студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

в ходе практического задания давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

На практических занятиях конспектировать основные положения контрольного задания и выводы по результатам их обсуждения. Зарисовывать некоторые физические упражнения для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторить материал выполненных своих самостоятельных работ, просмотреть записи, сделанные при подготовке на практических занятиях.

При подготовке к текущему и промежуточному контролю, еще раз подробно ознакомиться с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

**Критерии подготовленности студентов к практическому занятию:**

знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом практического занятия.

Подготовка к практическим занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями и первоисточниками.

**Методические рекомендации по работе с литературой**

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к практическому занятию, контрольного задания, веб-квеста, и т. п.) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и на дому.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература – это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература – это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие – прочитать быстро;

в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию;

если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует вернуться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

**Конспект** – краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

**Тезисы** – концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал для практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций № 14	Спортивный зал. Спортивный инвентарь для проведения занятий по физической культуре и спорту в соответствии с программой дисциплины	Mac OSX (OEM) 10.5.8 Open office

#### 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аудиторные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме практических занятий (устное, письменное практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме), в интерактивной форме в виде решения заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий. На занятиях используются интерактивные формы и методы их проведения: дискуссия, проблемное обсуждение и презентации.

При реализации программы учебной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Вид занятия	Формы и методы интерактивного обучения	Кол-во часов
<b>Раздел 2. Практика</b>			<b>328</b>
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	практическое задание	решение заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий	2
Тема 1.7. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	практическое задание	решение заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий	2
Тема 2. Методико-практические занятия	практическое занятие	решение заданий, направленных на выработку навыков	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Вид занятия	Формы и методы интерактивного обучения	Кол-во часов
		работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий	8
Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка	практическое занятие	устное, письменное на бумаге, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация	82
Тема 4. Атлетическая гимнастика	практическое занятие	устное, письменное на бумаге, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация	234

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме устного, письменного на бумаге, практического и контрольного задания, веб-квеста, практической демонстрации, выступления по теме, презентации.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ (при наличии) форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий практического типа.

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
УК-7.	ИДК.Б.УК- 7.1. ИДК.Б.УК- 7.2. ИДК.Б.УК- 7.3	Оценка в рамках текущего контроля: результатов устного и письменного (на бумаге) контрольного задания; результатов работы на практических занятиях; выполнения индивидуальных домашних заданий (веб-квест); результатов практического задания; результатов практической демонстрации	<p><b>Оценка физкультурных знаний:</b>                      «отлично» выставляется за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта;                      «хорошо» ставится за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта. При ответе допускаются неточности, которые исправляются самостоятельно.                      «удовлетворительно» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте;                      «неудовлетворительно» выставляется за ответ, в котором показывается непонимание и незнание материала программы.</p> <p><b>Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)</b> выставляется в соответствии Таблицы контрольных нормативов определения физической подготовленности обучающихся в 1-5 семестрах обучения (1-5 модуль).</p> <p><b>Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:</b>                      «отлично» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений атлетической гимнастики. При этом обучающийся может</p>

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
			<p>самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги;</p> <p>«хорошо» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений атлетической гимнастики. При этом обучающийся допускает незначительные ошибки, которые самостоятельно исправляет в процессе демонстрации. Может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценить его итоги;</p> <p>«удовлетворительно» – обучающийся допускает затруднения в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в атлетическую гимнастику;</p> <p>«неудовлетворительно» – обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.</p>
УК-7.	ИДК.Б.УК- 7.1. ИДК.Б.УК- 7.2. ИДК.Б.УК- 7.3	Оценка в рамках промежуточного и итогового контроля: учета посещаемости учебных занятий; тестирования по изучаемым разделам физической подготовки (результатов устного и письменного на бумаге контрольного задания, результатов работы на практических занятиях, выполнения индивидуальных домашних	В качестве форм рубежного и итогового контроля элементов учебного модуля используются: – учет посещаемости учебных занятий; – тестирование по изучаемым темам дисциплины. Критерием учета посещаемости обучающегося является оценка в баллах за посещение учебных занятий. Обучаемый за посещаемость 1 практического занятия получает от 1 до 5 баллов в соответствии с формой контроля учебных достижений студента по 1-5 учебному модулю (1-5 семестру

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
		заданий (веб-квест), результатов практического задания, результатов практической демонстрации).	<p>обучения).</p> <p>Сумма баллов, набранных обучаемым за посещаемость учебных занятий в период учебного модуля, определяет уровень его прохождения или не прохождения этого контроля.</p> <p>Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или письменного задания (письменный ответ на бумаге на 1 вопрос) теоретического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу – до 15 минут.</p> <p>Для оценки усвоения практического раздела, студенты выполняют контрольные нормативы, согласно таблицы для 1-3 курсов настоящей программы.</p> <p>Уровень подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рамках промежуточного и итогового контроля определяется оценкой, полученной студентом за 1 ответ устного опроса по теоретическому разделу и демонстрации 2-х упражнений по практическому разделу, и оценивается по среднему баллу.</p> <p>Уровень подготовленности студентов специальной медицинской группы при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рамках промежуточного и итогового контроля определяется оценкой, полученной студентом за ответ на вопрос устного опроса или письменного задания на бумаге по теоретическому разделу, оценкой за практическую демонстрацию навыков по разделу методической практики, оценкой, полученной за подготовку контрольного задания, и определяется по среднему баллу.</p> <p>Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья тестирование проводится по индивидуальному</p>

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
			<p>плану с учетом их физического состояния и состояния здоровья.</p> <p>Итоговая оценка уровня достижений обучаемого за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных контролей (мероприятий) и суммой баллов за итоговый контроль и определяется по 100-балльной шкале как сумма баллов, набранных обучаемым в результате работы в семестре.</p> <p>Критерии оценки промежуточных контрольных мероприятий:  0-40 баллов – незачет;  41-100 баллов – зачет.</p>

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представляет собой комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся.

Фонд текущего контроля включает: устный или письменный (на бумаге) ответ, практическое задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступления по теме, презентация.

Фонд промежуточной аттестации включает:

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7./ИДК.Б.УК-7.1. УК-7./ИДК.Б.УК-	Знать: Определение, средства, методы и факторы,	Самостоятельная работа	Устный опрос, письменное задание для	<b><u>Пороговый – 0-40 баллов:</u></b> (оценка 2)



Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
	7.3.	<p>определяющие ППФП.</p> <p>Уметь: Применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p>Владеть: Прикладными умениями и навыками, являющимися элементами различных видов спорта</p>		<p>текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации</p>	<p>Знает: Определение и средства ППФП, затрудняется перечислить методы и факторы её определяющие. Не умеет применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p><b><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u></b> (оценка 3)</p> <p>Знает: Определение и средства ППФП, затрудняется перечислить методы и факторы её определяющие. Умеет: Применять средства физической</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p><b><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u></b> (оценка 4) Знает: Определение, средства, методы и факторы, определяющие ППФП. Умеет: Применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.</p> <p><b><u>Высокий – 86-100 баллов:</u></b> (оценка 5) Знает: Определение, средства, методы и факторы, определяющие</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					ППФП. Умеет: Применять средства физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха. Владеет: Прикладными умениями и навыками, являющимися элементами различных видов спорта.
Тема 1.7. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	УК-7./ИДК.Б.УК-7.1.	Знать: Естественно-биологические основы оздоровления организма человека. Уметь: Использовать занятия различными системами физических упражнений для оздоровления.	Самостоятельная работа	Устный опрос, письменное задание для текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации	<b><u>Пороговый – 0-40 баллов:</u></b> (оценка 2) Знает: Понимает естественно-биологические основы оздоровления организма человека,

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>затрудняется дать характеристику основных понятий, а также перечислить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p><b><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u></b> (оценка 3) Знает: Естественно-биологические основы оздоровления организма человека. Умеет: использовать</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					занятия различными системами физических упражнений для оздоровления. <b><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u></b> (оценка 4) Знает: Естественно-биологические основы оздоровления организма человека. Умеет: Применять средства физической культуры с учетом социально-биологических основ физической культуры. Использовать

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					занятия различными системами физических упражнений для оздоровления. <b>Высокий – 86-100 баллов:</b> (оценка 5) Умеет: Применять средства различных систем физических упражнений с учетом социально-биологических основ физической культуры. Владеет: Практикой применения социально-биологических основ физической культуры.

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
Тема 2. Методико-практические занятия	УК-7./ИДК.Б.УК-7.2.	<p>Знать: Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Уметь: Организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>Владеть: Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</p>	Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание; веб-квест.	Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.	<p><b><u>Пороговый – 0-40 баллов:</u></b> (оценка 2) Знает: Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, но не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием здоровья человека.</p> <p><b><u>Стандартный –</u></b></p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p><b><u>41-70 баллов:</u></b>  (оценка 3)  Умеет:  Применять правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b><u>Повышенный (продвинутой) –</u></b>  <b><u>71-85 баллов:</u></b>  (оценка 4)  Умеет:  Применять правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.  Использовать режим времени,</p>



Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><b>Высокий – 86-100 баллов:</b> (оценка 5)</p> <p><b>Владеет:</b> Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</p>
Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка	УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	<p>Знать: Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов</p>	Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание.	Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.	<p><b>Пороговый – 0-40 баллов:</b> (оценка 2)</p> <p>Знает: Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности,</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>передвижения;  выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки, самомассажа и релаксации.  Владеть:  Методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской.</p>			<p>но не использует её на практике.  <b><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u></b>  (оценка 3)  Умеет:  Применять знания и умения в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.  <b><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u></b>  (оценка 4)  Умеет:  Применять умения и навыки в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>разнообразных способов передвижения; в выполнении приемов защиты и самообороны, самомассажа и релаксации.</p> <p><b><u>Высокий – 86-100 баллов:</u></b> (оценка 5)</p> <p><b>Владеет:</b> Умениями и навыками в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; в выполнении приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки, самомассажа и</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					релаксации.
Тема 4. Атлетическая гимнастика	УК-7./ИДК.Б.УК-7.1.; УК-7./ИДК.Б.УК-7.2.; УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	Знать: – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;	Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание; веб-квест.	Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.	<b><u>Пороговый – 0-40 баллов:</u></b> (оценка 2) Знает: Методы сохранения и укрепления физического здоровья; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ; Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Социально-

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь:</p> <p>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>– выполнять индивидуально</p>			<p>гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональны</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</li> <li>– методикой самостоятельных занятий</li> </ul>			<p>х заболеваний и вредных привычек, но не использует их на практике.</p> <p><b><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u></b> (оценка 3) Умеет: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>– выполнять приемы защиты и</p>			<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации, режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><b><u>Повышенный (продвинутой) – 71-85 баллов:</u></b> (оценка 4) <b>Умеет:</b> Применять средства и методы</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		самообороны, страховки и самостраховки, приёмы самомассажа и релаксации.			физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики, простейшие



Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>приемы самомассажа и релаксации, режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><b><u>Высокий – 86-100 баллов:</u></b> (оценка 5) <b>Владеет:</b> Методами сохранения и укрепления физического здоровья; способом контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; Способом планирования индивидуальных</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					занятий различной целевой направленности.

### Примерная тематика устного (письменного) опроса

1. Назначение и содержание частей занятия атлетической гимнастикой.
2. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Меры профилактики травматизма. Типовая инструкция по технике безопасности.
3. Техника и методика выполнения жимов и тяг.
4. Техника и методика выполнения упражнений для мышц спины и груди.
5. Техника и методика выполнения упражнений для мышц груди и бедра.
6. Техника и методика выполнения упражнений для мышц плечевого пояса и голени.
7. Техника и методика выполнения упражнений для мышц живота и для растягивания мышечно-связочного аппарата.
8. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой женщин.
9. Методика составления тренировочных программ по атлетической гимнастике.
10. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.
12. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
13. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
14. Самооценка и анализ выполнения тестов общефизической подготовки за период обучения.
15. Гигиена при проведении самостоятельных занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17. Характеристика мышечной силы, методы и средства развития, контроль.
18. Техника и методика прыжка в длину с места. Нормативы.
19. Техника и методика сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Нормативы.
20. Техника и методика упражнений в поднимании туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

21. Техника и методика прыжка на скакалке. Нормативы.
22. Техника и методика прогибаний туловища назад из положения лежа на спине, руки вверх. Нормативы.
23. Техника и методика наклона туловища вперед, на растягивание. Нормативы.
24. Характеристика быстроты и формы проявления скоростных способностей, методы и средства развития, контроль.
25. Характеристика выносливости, методы и средства развития, контроль.
26. Характеристика ловкости и координационных способностей, методы и средства развития, контроль.
27. Характеристика гибкости, методы и средства развития, контроль.
28. Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).
29. Средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП).

### **Примерная тематика контрольных заданий**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.
5. Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Принципы здорового образа жизни.
6. Физическая культура и гигиена.
7. Закаливание как средство оздоровления организма.
8. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
9. Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.
10. Стресс. Дистресс. Надо ли убегать от стресса? Методы профилактики стресса.
11. Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.
12. Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.
13. «Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **Основная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.

3. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
4. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.
5. **Дополнительная литература:**
6. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
7. Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королёв, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. – 16 с.
8. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.
9. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с.
10. Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.
11. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.
12. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.
13. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – Лань: электронно-библиотечная система.
14. Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.
15. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 с.
16. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.
17. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.

18. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.
19. Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. – 156 с.
20. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
21. Червякова Е. Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург: Ленинградский Государственный университет им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8290-0606-8.
22. Ильинич В. И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / М. Л. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др. – Москва: Гардарики. 2000. – 448 с.

### **23. Периодические издания:**

24. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2022.

### **25. Список авторских методических разработок:**

26. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
27. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
28. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.
29. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
30. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.

### **Требования к подготовке контрольного задания (доклад, выступление, практическое задание, практическая демонстрация, контрольная письменная работа, веб-квест)**

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

- титульного листа;
- оглавления;
- введения;

- основной части;
- заключения;
- списка использованной литературы;
- распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) – не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

Шрифт – Times New Roman, интервал – 1,5, размер кегля – 14

Выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон – 2 см.

Абзац – 1,25 см.

Количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.). Количество использованных печатных – не менее 3.

**Контрольные нормативы определения физической подготовленности для текущего, промежуточного и итогового контроля в 1 и 2 семестре обучения (1 и 2 учебный модуль)**

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)	Осная	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200
	Подг-я	180	170	160	150	140	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	35	30	25	20	15	40	35	30	20	15
	Подг-я	30	25	20	15	10	35	30	20	15	10
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	40	35	30	20	10	45	40	35	30	25
	Подг-я	35	30	20	10	5	40	35	30	25	20

Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	140	135	130	125	95	130	120	115	100	95
	Подг-я	135	130	115	100	85	125	115	110	95	90
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	26	20	14	8	3	20	15	10	5	3
	Подг-я	21	15	9	5	1	15	10	6	3	1
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	15	12	9	7	5	18	15	12	10	7
	Подг-я	13	10	7	5	3	16	13	9	7	5

**Контрольные нормативы определения физической подготовленности для текущего, промежуточного и итогового контроля в 3 и 4 семестре обучения (3 и 4 учебный модуль)**

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	192	182	172	162	152	242	232	222	212	202
	Подг-я	182	172	162	152	142	232	222	212	202	192
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	22	17
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	22	17	12

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	42	37	32	22	12	47	42	37	32	27
	Подг-я	37	32	22	12	7	42	37	32	27	22
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	142	137	132	127	97	132	122	117	102	97
	Подг-я	137	132	117	102	87	127	117	112	97	92
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	27	21	15	9	4	21	16	11	6	4
	Подг-я	22	16	10	6	2	16	11	7	4	2
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	16	13	10	8	6	19	16	13	11	8
	Подг-я	14	11	8	6	4	17	14	10	8	6

**Контрольные нормативы определения физической подготовленности для текущего, промежуточного и итогового контроля в 5 и 6 семестре обучения (5 и 6 учебный модуль)**

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	195	185	175	165	155	245	235	225	215	205
	Подг-я	185	175	165	155	145	235	225	215	205	195
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	40	35	30	25	20	45	40	35	25	20
	Подг-я	35	30	25	20	15	40	35	25	20	15





Посещение практических занятий	2	5	2	5	2	5	2	4	2	4	2	5	2	5	<b>12</b>	<b>33</b>	2	5	2	5	2	5	<b>6</b>	<b>15</b>
Тестирование			1	5					1	5			1	5	<b>2</b>	<b>5</b>	1	5			1	5	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>Итого:</b>															<b>16</b>	<b>38</b>							<b>8</b>	<b>20</b>