

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Холуйский филиал лаковой миниатюрной живописи имени Н.Н. Харламова федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Высшая школа народных искусств (академия)»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Советом филиала  
26.03.2020

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



А.А.Николаева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06.**  
**физическая культура**

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Холуй  
2020г.

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<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 13   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>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 – ОД.01.06.

## **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 |
|-----------|---|--|-------------|------------------|
| <b>I.</b> | <b>Теоретический раздел</b>   |  | <b>4</b>    |                  |
| 1         | Введение  | Цели и задачи курса, виды занятий; требования к лекционному курсу; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.  | 2           | 1                |
| 2         | Тема 1/1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке | 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.<br>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<br>Общая и прикладная физическая подготовка | Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие.<br>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.<br>Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.<br>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. | 22 | 2 |
| 4 | Тема 4<br>Гимнастика                               | 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   | 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<br><br>Спортивные игры:<br>-настольный теннис;<br>-шахматы;<br>-волейбол;<br>-баскетбол;<br>-футбол | Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении.<br>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).<br>Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. | 14 |   |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> |  |   |    |   |
| 1   | Тема 3<br>Общая и прикладная физическая подготовка   | Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие.<br>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.<br>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<br><br>Спортивные игры:<br>-настольный теннис;<br>-шахматы;<br>-волейбол;<br>-баскетбол;<br>-футбол | Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении.<br>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).<br>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.<br>Овладение техникой бега на 100 м., челночный бег, 800м- 1 км., прыжки в длину с места. Старт, финиш на короткие и длинные дистанции.<br>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**

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

Реализация программы дисциплины осуществляется в «Детском оздоровительном образовательном (профильном) центре» г.Южи Адрес:155630, Ивановская область, г.Южа, ул. Советская,д.22Б.

Практические занятия проводятся в закрытом спортивном зале размером 36x18 м.

В учреждении имеется спортивное оборудование:

Беговая дорожка — 3 шт.

Велоэргометр — 2 шт.

Дельта-машина — 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для сведения ног— 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для развития пресса— 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для разгибания спины— 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для тяги сверху— 2 шт. (мужская)

Тренажёр для жима руками и ногами— 2 шт. (мужская)

Штанги

Перекладины

Брусья

Гири

Гантели

Маты

Батут

Баскетбольные мячи

Футбольные мячи

Волейбольные мячи

Теннисный стол с необходимым инвентарём

Деревянные скамейки

Сетки для волейбола

Бадминтон

Судейский и тренировочный инвентарь.

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

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

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2 изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2017. – 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.ru [сайт]. – URL: <https://static.my-shop.ru/product/f16/258/2578420>.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2 изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2016. – 214 с. – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст: электронный // ЭБС ВООК.ru [сайт]. – URL: <https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/vilenskij-fizicheskaya-kultura>.

3. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью, – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с. – ISBN 978-5-906697-32-5.

#### **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/Marc1/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. Сухинина. – 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**

| <b>№ п/п</b> | <b>Интернет ресурсы</b>                   | <b>Интернет ссылка на ресурс</b>                        |
|--------------|---|---|
| 1            | Высшая школа народных искусств (академия) | <a href="http://www.vshni.ru/">http://www.vshni.ru/</a> |
| 2            | FISU (Federation Internationale du Sport) | <a href="http://fisunet.net">http://fisunet.net</a>     |

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



|   |   |
|---|---|
| <p>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>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 |