МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(УрГАХУ)

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
_____ В.И.Исаченко
«03» апреля 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)		**Графика**
Код направления и уровня подготовки		**54.05.03**
Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО	**дата**	**16.11.2016**
	№	**1428**
Тип образовательной программы (согласно ОХОП)		**Специалитет**
Специализация (согласно ОХОП)		**Художник анимации и компьютерной графики**
Учебный план		**Прием 2017 г.**
Форма обучения		**Очно-заочная**

Екатеринбург, 2018

1 Общая характеристика дисциплины

Физическая культура и спорт

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы, связи дисциплины с другими дисциплинами:

Дисциплина физическая культура и спорт входит в базовую часть образовательной программы специалитета. Дисциплина позволяет формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; создает условия для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Аннотация содержания дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» охватывает следующие вопросы:

- физическая культура, физическое воспитание и здоровье;
- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1.3 Краткий план построения процесса изучения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины включает лекции, практические занятия и самостоятельную работу. Основная форма интерактивного обучения: работа в команде. В ходе изучения дисциплины студенты выполняют реферат.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине создан фонд оценочных средств.

Оценка по дисциплине носит интегративный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, самостоятельного составления презентации по темам лекций, спортивных соревнованиях, качества и своевременности выполнения реферата.

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины является этапом формирования у студентов следующих компетенций:

ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемый результат изучения дисциплины в составе названных компетенций: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся студент должен:

Знать и понимать: социальную роль физической культуры в развитии личности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой подготовленности.

Уметь:

а) применять систему практических умений и навыков для развития физических качеств; применять знание и понимание при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; композиции гимнастических аэробных упражнений; комплексов силовых упражнений; выполнять простейшие приемы релаксации.

б) выносить суждения о возможностях преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.

в) комментировать данные и результаты, связанные с областью изучения коллегам и преподавателю.

Демонстрировать навыки и опыт деятельности с использованием полученных знаний и умений для обеспечения общей и профессиональной физической подготовленности к социальной и профессиональной деятельности.

1.5 Объем дисциплины

			Аудиторные занятия				***Самостоятельная работа***												
По Семестрам	Зачетных единиц (з.е.)	Часов (час)	***Аудиторные занятия всего***	Лекции (Л)	Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	Другие виды занятий (Др)	***Самостоятельная работа всего***	Курсовой проект (КП)	Курсовая работа (КР)	Расчетно-графическая работа (РГР)	Графическая работа (ГР)	Расчетная работа (РР)	Реферат (Р)	Домашняя работа (ДР)	Творческая работа (эссе, клаузура)	Подготовка к контрольной работе	Подготовка к экзамену, зачету	Другие виды самостоятельных занятий	Форма промежуточной аттестации по дисциплине*.
8	2	72	**10**	10			**62**						10					52	**Зач**
Итого	2	72	**10**	10			**62**						10				0	52	

*Зачет с оценкой - ЗО, Зачет –Зач, Экзамен – Экз, Курсовые проекты - КП, Курсовые работы – КР

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код Раздела темы	Раздел, тема, содержание дисциплины
Т 1	**Физическая культура, физическое воспитание и здоровье.** Физическая культура (ФК) как часть общей культуры общества. Ценности ФК, физического воспитания и здоровья. Социальные функции ФК и спорта. ФК и спорт, их действие на

	сохранение и укрепление здоровья. Основные положения организации физического воспитания (ФВ) в вузе. Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии.
Т 2	**Социально-биологические основы ФК и здоровья.** Организм человека как единая биологическая система. Краткие сведения по анатомии человека. Функциональные системы организма. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека. Классификации факторов. Совершенствование функциональных возможностей организма. Социальные условия в обеспечении ФК для укрепления здоровья.
Т 3	**Валеологические знания о здоровом образе жизни.** Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его составляющие. Основные группы факторов внешней среды, влияющие на ЗОЖ: содержание труда и отдыха, рациональное питание, отказ от вредных привычек, двигательная активность и закаливание. Роль ФВ в обеспечении ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни человека. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ. Влияние образа жизни на здоровье. ЗОЖ и его связь с жизнедеятельностью студентов.
Т 4	**Физическая культура в обеспечении здоровья.** Понятие здоровья человека. Составляющие здоровья. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Роль физической культуры в укреплении здоровья современного человека. Объективные и субъективные показатели здоровья занимающихся физической культурой. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье. Методы самоконтроля.
Т 5	**Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.** Учебная деятельность студентов. Особенности интеллектуальной деятельности студенческой молодежи. Методология изучения физической культуры, как основа знаний для эффективного применения в учебной и интеллектуальной деятельности студентов. Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период. Физиологические основы управления и адаптации организма к физическим упражнениям.
Т 6	**Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.** Основные понятия и ключевые слова. Особенности профессиональной деятельности как фактор профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная подготовка студентов творческих специальностей (архитекторов, дизайнеров, художников). Творческое использование знаний, умений и навыков ФК для профессионально-личностного развития.
Т 7	**Система физического воспитания студентов.** Понятие физическое воспитание. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная специализация. Воспитание, развитие и совершенствование физических качеств. Физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость и ловкость. Сочетание в развитии физических качеств. Всестороннее и гармоничное воспитание личности, здорового, физически совершенного человека.
Т 8	**Влияние физических упражнений на здоровье человека.** Понятие и классификация физических упражнений. Содержание и подбор физических упражнений в зависимости от здоровья и физического развития человека. Принципы построения комплексов упражнений. Влияние упражнений на организм в целом и на отдельные группы мышц физкультурника. Физическое, психическое и социальное здоровье личности человека. Критерии физического здоровья: физическое состояние, работоспособность, антропометрические показатели, уровень развития интеллектуального здоровья. Современные системы физических упражнений.
Т 9	**Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов.** Психофизиологические составляющие труда студентов. Психофизиологические критерии здоровья людей. Психофизиологические методы исследования.

	Исследование функциональных проб, тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Необходимость двигательной активности для организма человека с целью повышения устойчивости к физической нагрузке, умственному напряжению, отдельным заболеваниям, к вредным воздействиям окружающей среды.

3 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

3. 1 Распределение аудиторных занятий и самостоятельной работы по разделам дисциплины

Семестр	Неделя семестра	Раздел дисциплины, тема	ВСЕГО	Аудиторные занятия (час.)		Самост. работа (час.)	Оценочные средства
				Лекции	Практ. занятия, семинары		
8	1	Тема 1	4	0,5		3,5	
8	2	Тема 2	4	0,5		3,5	Презентация лекц. № 1-2
8	3	Тема 3	4	0,5		3,5	
8	4	Тема 4	4	0,5		3,5	Презентация лекц. №3-
8	5	Тема 5	4	0,5		3,5	
8	6	Тема 6	4	0,5		3,5	Презентация лекц.№5-6
8	7	Тема 7	4	0,5		3,5	
8	8-10	Тема 8	12	1,5		10,5	
8	11-18	Тема 9	32	5		27	Защита рефератов
		Итого:	**72**	**10**		**62**	**зачет**

3. 2 Другие виды занятий

Участие в спортивных мероприятиях университета: в «Спартакиаде УрГАХУ».

3. 3 Мероприятия самостоятельной работы и текущего контроля

3.3.1 Примерный перечень тем курсовых проектов

Не предусмотрено

3.3.2 Примерный перечень тем расчетно-графических работ

Не предусмотрено

3.3.3 Примерный перечень графических работ

Не предусмотрено

3.3.4 Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

Не предусмотрено

3.3.5 Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

Темы рефератов:

1. Физическая культура как составная часть общей культуры человека.
2. Совершенствование уровня физической подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии.

3. Методология физической культуры как основа знаний для применения средств физической культуры в воспитании личности.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека.
6. Основы здорового образа жизни и стиля жизни людей.
7. Влияние образа жизни на здоровье студента.
8. Роль физической культуры в укреплении здоровья современного человека.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье.
10. Воспитание, развитие и совершенствование физических качеств.
11. Влияние упражнений на организм и отдельные группы мышц занимающихся.
12. Физическое, психическое и социальное здоровье человека.
13. Всестороннее и гармоничное воспитание личности с использованием методов физической культуры.
14. Психофизиологические критерии здоровья человека.
15. Двигательная активность как противодействие умственному напряжению.
16. Самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности.
18. Совершенствование функциональных возможностей организма.
19. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, студенческий спорт.

4 ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения									Дистанционные технологии и электронное обучение					
	Компьютерное тестирование	Кейс-метод	Деловая или ролевая игра	Портфолио	Работа в команде	Метод развивающей кооперации	Балльно-рейтинговая система	Проблемное обучение	Другие методы (какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
Т1-Т9					*			*							

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Рекомендуемая литература

5.1.1 Основная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Кнорус, 2012. – 240 с. – Гриф УМО.

5.1.2 Дополнительная литература

Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870

5.2 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы

1. Методические указания к выполнению реферата

5.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

5.3.1 Перечень программного обеспечения – *не используется*

* Реестр лицензий на программное обеспечение, приобретенных УрГАХУ размещен на диске U, в папке УМУ

5.3.2 Базы данных - *не используются*

5.3.3 Информационно-справочные и поисковые системы *не используются*

5.4 Электронные образовательные ресурсы

1. Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. http://biblioklub/ru/index/php?page=bookgid=115870

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент обязан:

1) знать:
   - график учебного процесса по дисциплине (календарный план аудиторных занятий и план-график самостоятельной работы);
   - порядок формирования итоговой оценки по дисциплине;
     (преподаватель на первом занятии по дисциплине знакомит студентов с перечисленными организационно-методическими материалами);
2) посещать все виды аудиторных занятий (преподаватель контролирует посещение всех видов занятий), вести самостоятельную работу по дисциплине, используя литературу, рекомендованную в рабочей программе дисциплины и преподавателем (преподаватель передает список рекомендуемой литературы студентам);
3) готовиться и активно участвовать в аудиторных занятиях, используя рекомендованную литературу и методические материалы;
4) своевременно и качественно выполнять все виды аудиторных и самостоятельных работ, предусмотренных графиком учебного процесса по дисциплине (преподаватель ведет непрерывный мониторинг учебной деятельности студентов);
5) в случае возникновения задолженностей по текущим работам своевременно до окончания семестра устранить их, выполняя недостающие или исправляя не зачтенные работы, предусмотренные графиком учебного процесса (преподаватель на основе данных мониторинга учебной деятельности своевременно предупреждает студентов о возникших задолженностях и необходимости их устранения).

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория, оборудованная проектором и компьютером.

Учебно-спортивный комплекс: спортивный зал, тренажерный зал, комната для игры в шахматы, лыжная база.

Спортивный инвентарь: гимнастические стенки, тренажеры, лыжный инвентарь, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, степ-платформы.

8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки:

1) соответствия фактически достигнутых каждым студентом результатов изучения дисциплины результатам, запланированным в формате дескрипторов «знать, уметь, иметь навыки» (п.1.4) и получения интегрированной оценки по дисциплине;
2) уровня формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1.1 Уровень формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины, оценивается с использованием следующих критериев и шкалы оценок*

Критерии		**Шкала оценок**
Оценка по дисциплине		Уровень освоения элементов компетенций
Отлично	Зачтено	Высокий
Хорошо		Повышенный
Удовлетворительно		Пороговый
Неудовлетворительно	Не зачтено	Элементы не освоены

*) описание критериев см. Приложение 1.

8.1.2 Промежуточная аттестация по дисциплине представляет собой комплексную оценку, определяемую уровнем выполнения всех запланированных контрольно-оценочных мероприятий (КОМ). Используемый набор КОМ имеет следующую характеристику (в табл. приведен пример):

№ п/п	Форма КОМ	Состав КОМ
1	Посещение аудиторных занятий	Задание: оформление презентации (20 – 25 слайдов)
2	Оформление реферата по заданию преподавателя	1 реферат
3	Участие в спортивном мероприятии	Не менее одного
4	Зачет	Выполнение всех заданий

Освобожденные от практических занятий физической культурой студенты по болезни и другим уважительным причинам от участия в спортивных мероприятиях (соревнований) могут быть освобождены преподавателем.

Характеристика состава заданий КОМ приведена в разделе 8.3.

8.1.3 Оценка знаний, умений и навыков, продемонстрированных студентами при выполнении отдельных контрольно-оценочных мероприятий и оценочных заданий, входящих в их состав, осуществляется с применением следующей шкалы оценок и критериев:

Уровни оценки достижений студента (оценки)	Критерии для определения уровня достижений	Шкала оценок
	Выполненное оценочное задание:	
Высокий (В)	соответствует требованиям*, замечаний нет	Отлично (5)
Средний (С)	соответствует требованиям*, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (4)
Пороговый (П)	не в полной мере соответствует требованиям*, есть замечания	Удовлетворительно (3)
Недостаточный (Н)	не соответствует требованиям*, имеет существенные ошибки, требующие исправления	Неудовлетворительно (2)
Нет результата (О)	не выполнено или отсутствует	Оценка не выставляется

*) Требования и уровень достижений студентов (соответствие требованиям) по каждому контрольно-оценочному мероприятию определяется с учетом критериев, приведенных в Приложении 1.

8.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ

При проведении независимого тестового контроля как формы промежуточной аттестации применяется методика оценивания результатов, предлагаемая разработчиками тестов.

8.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.3.1 Требования к оформлению реферата

1.Оформление презентации по содержанию дисциплины «Физическая культура» по темам лекций № 1 – 9 (20 – 25 слайдов).
2.Выбор темы реферата по согласованию с преподавателем.
3. В составе реферата должны быть следующие разделы: содержание, введение, основная часть, заключение, список источников, приложение (не обязательно).
4.Объем реферата 8-12 страниц. При раскрытии темы реферата следует по возможности воздержаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также от чрезмерного упрощения формулировок, желательно избегать длинных названий.

8.3.2 Примерные вопросы к зачету и критерии оценки

1. Ценности ФК, физического воспитания и здоровья.
2. Социальные функции ФК и спорта.

3. ФК и спорт, их действие на сохранение и укрепление здоровья.
4. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Социальные условия в обеспечении ФК для укрепления здоровья.
7. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его составляющие.
8. Основные группы факторов внешней среды, влияющие на ЗОЖ.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни человека.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Особенности профессиональной деятельности как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Профессионально-прикладная подготовка студентов творческих специальностей (архитекторов, дизайнеров, художников).
13. Творческое использование знаний, умений и навыков ФК для профессионально-личностного развития.
14. Понятие и классификация физических упражнений.
15. Принципы построения комплексов упражнений.
16. Физическое, психическое и социальное здоровье личности человека.
17. Критерии физического здоровья
18. Современные системы физических упражнений.
19. Психофизиологические критерии здоровья людей.
20. Исследование функциональных проб, тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Необходимость двигательной активности для организма человека.

Критерии зачетной оценки

Оценка «зачтено»

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы;

– точное использование научной терминологии, систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы;

– безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач;

– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации;

– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине;

– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин;

– творческая самостоятельная работа на практических занятиях, высокий уровень культуры исполнения заданий;

– высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

Оценка «не зачтено»

– фрагментарные знания по дисциплине;

– отказ от ответа (выполнения письменной работы);

– знание отдельных источников, рекомендованных рабочей программой по дисциплине;
– неумение использовать научную терминологию;
– наличие грубых ошибок;
– низкий уровень культуры исполнения заданий;
– низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

8.3.3 Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся. Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния студентов

Наименование контрольного упражнения, выполняемого студентами 1 курса	**Баллы**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
ЮНОШИ					
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	40	30	25	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях, кол-во раз	20	15	10	5	3
Бег на 100 м, с	13.4	13.6	14.6	14. 8	15.2
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке высотой 40 см	40	30	20	15	10
Челночный бег 10х10 м, с	25.5	27.0	28.8	30.0	32.0
Бег на 1 км, мин	3.40	4.00	4.20	4.40	4.50
Прыжок в длину с места	2.40	2.20	2.00	1.90	1.80
Наклоны туловища в сед из положения лежа за 1 мин.	48	44	42	40	35
ДЕВУШКИ					
Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 мин	170	165	150	130	90
Бег 500 м	2.0	2.1	2.3	2.4	3.0
Наклоны туловища в сед из положения лежа за 1 мин	45	40	38	35	25
Сгибание и разгибание в упоре лежа	13	10	7	5	3

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке высотой 40 см	15	13	11	7	5
Бег на 60 м, с	9.6	10.0	10.5	11.0	11.5
Челночный бег 6х10 м, с	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0
Приседания, 1мин	40	38	36	34	30
Прыжок в длину с места, см	200	190	175	170	150

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:					
№ п/п	Кафедра	Ученая степень, ученое звание	Должность	ФИО	Подпись
1	Кафедра физкультуры и спорта	Доцент к.пед.н	Зав.каф	Глухенькая Н.М.	
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры и согласована:					
Заведующий кафедрой Ф и С				Глухенькая Н.М.	
Директор библиотеки УрГАХУ				Н.В. Нохрина	
Директор ИИИ				О.В.Загребин	