

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НОУ ВО «Дагестанский теологический институт им. Саида Афанди»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной  
работе

Нухов О.М.

« 28 »



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Прикладная физическая культура

Направление подготовки

48.03.01 «Теология»

Квалификация (степень)

Бакалавр

Чиркей  
2015

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НОУ ВО «Дагестанский теологический институт им. Саида Афанди»

**РАБОЧАЯ Учебная программа**

ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ

*Прикладная физическая культура*

(индекс дисциплины по учебному плану)

(наименование дисциплины)

НАПРАВЛЕНИЕ

48.03.01

*«Теология»*

(код)

(наименование)

КАФЕДРА

*Информатики и естественнонаучных дисциплин*

(наименование)

ОБЩИЙ ОБЪЕМ <sup>1</sup> работы студента в час.	ФГОС	УЧ.ПЛАН	Очная форма	Заочная форма
			328	4г.00м.
<i>Всего аудиторных занятий, час, в том числе:</i>			328	4
- лекций, по семестрам				
- лабораторные работы (или занятия по подгруппам), по семестрам			-	-
- практические занятия, по семестрам			328	4
контроль			1-6 сем.	1 курс
<i>Всего самостоятельной работы, час, в том числе:</i>				320
- курсовые работы по семестрам			-	-
- курсовые проекты по семестрам			-	-
- контроль			-	-
Зачеты, по семестрам, час			1-6 сем.	1 курс
Экзамены, по семестрам, час			-	-
Всего ЗЕТ по учебному плану				

<sup>1</sup> Объем часов по всем видам работ переносится из учебного плана

**Основание:**

Рабочий учебный план подготовки бакалавра по профессионально-образовательной программе направления 48.03.01 «Теология», одобренный Ученым Советом вуза 27.08.2015г., протокол №1.

Нормативные документы и реквизиты (ФГОС, ПрООП, Уч.план и др.)

АВТОР			
(ученая степень, звание, должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
ОБСУЖДАЛАСЬ И СОГЛАСОВАНА Кафедрой			
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Методическим советом направления			
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Учебным отделом			
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

# 1. Общая характеристика дисциплины «Прикладная физическая культура»

*Цель дисциплины* «Прикладная физическая культура» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

1. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

2. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

## Место дисциплины в структуре ФГОС ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

### Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

*Общекультурные компетенции.*

Студент должен:

- владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;

- работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться;

- обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;

- обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений;

- владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой;

владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;

- быть способным придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

*Профессиональные компетенции.*

По окончании изучения курса студент должен:

*Знать:*

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

*Уметь:*

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

*Владеть:*

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

## **2. Организация учебного процесса**

Учебный год состоит из двух семестров. Семестр состоит из 18 недель. Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям.

### **2.1. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов**

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором- четвертом курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» не допускаются.

Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента.

### **2.2. Распределение студентов по учебным отделениям**

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение 2 (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы 2 - ЛФК) занимаются по специальной программе (см. дополнительный раздел программы дисциплины).

Спортивное отделение - учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды института по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты второго и старших курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в институте. Спортивно-подготовительные группы готовят разрядников.

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся от 4 до 8 часов в неделю.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены студенты 1 курса, имеющие достаточную физическую и специальную подготовленность в избранном виде спорта.

Перевод студентов из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года. В случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

### 3. Объем дисциплины, виды и содержание учебной работы

Таблица 1

Объем дисциплины «Прикладная физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Всего по дисциплине	328	54	54	54	58	54	54
В том числе							
Практические занятия	328	54	54	54	58	54	54
Вид аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 3.1. Содержание и объем программы дисциплины «Прикладная физическая культура» для основного и специального отделений

Таблица 2

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов основного отделения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	
<b>I курс</b>					
1.	Практика: Гимнастика	1	-	12	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	1	-	14	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	1	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	1	-	16	Промежуточная
5.	Закрепление материала	1	-	2	Контрольная
				зачет	54
<b>2 семестр</b>					
	Практика: Гимнастика	2	-	14	Промежуточная
	Практика: Легкая атлетика	2	-	12	Промежуточная
	Практика: Спортивные игры	2	-	10	Промежуточная
	Практика: Специализация	2	-	16	Промежуточная
	Закрепление материала	2	-	2	Контрольная
<b>Итого:</b>		<b>Зачет 54</b>			
<b>Итого за I курс:</b>		<b>108</b>			
<b>II курс</b>					
1.	Практика: Гимнастика	3	-	14	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	3	-	12	Промежуточная



3.	Практика: Спортивные игры	3	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	3	-	16	Промежуточная
5.	Закрепление материала	3	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>			54	Зачет
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	72			
1.	Практика: Гимнастика	4	-	18	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	4	-	12	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	4	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	4	-	16	Промежуточная
5.	Закрепление материала	4	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		-	58	Зачет
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	58			
	<b>Итого за II курс:</b>	112			
<b>III курс</b>					
1.	Практика: Гимнастика	5	-	14	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	5	-	12	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	5	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	5	-	16	Промежуточная
5.	Закрепление материала	5	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		-	54	Зачет
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	54			
1.	Практика: Гимнастика	6	-	14	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	6	-	12	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	6	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	6	-	16	Промежуточная
5.	Закрепление материала	6	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		-	54	Зачет
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	54			
	<b>Итого за III курс:</b>	108			
	<b>Итого за III курса:</b>	328			

Таблица 4

Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов основного  
отделения

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b>Гимнастика.</b>  <b>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</b>            Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	88
2.	<p><b>Легкая атлетика.</b>  <b>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b>            Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.            Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	72
3.	<p><b>Спортивные игры.</b>  <b>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</b>  <b>Баскетбол.</b> Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.  <b>Волейбол.</b> Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.  <b>Футбол.</b>  <b>Настольный теннис.</b></p>	60

	<b>Бадминтон.</b>	
<b>4.</b>	<b><i>Специализация.</i></b> <b>Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.</b>	<b>96</b>
<b>5.</b>	<b><i>Закрепление материала.</i></b> <b>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</b>	<b>12</b>
	<b><i>Всего:</i></b>	<b>328</b>

\* Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные

*Примечание:* количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др. Практический раздел дисциплины «Плавание» вводится в общую сетку часов при наличии и соблюдении всех вышеназванных условий.

Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов специальной медицинской группы 2 - ЛФК (лечебная физическая культура)

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15-20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям) «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

Примерная тематика реферативных работ по дисциплине - в Приложении 1.

### 3.2. Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Прикладная физическая культура»

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре сдают контрольные требования и зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во внеучебное время (см. Приложение 4).

Таблица 6

Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделений

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Зачетные нормативы</b>			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-6 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	1-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-6 семестр
<b>Контрольные требования</b>			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	1-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	1-6 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	1-6 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену - количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-6 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-6 семестр

9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-6 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-6 семестр
15.	Плавание 12мин	зачет	1-6 семестр
16.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
17.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
18.	Рывок гири	зачет	1 семестр
19.	Толчок 2 гири от груди (16кг)	зачет	2 семестр
20.	Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг)	зачет	5-6 семестр
22.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	1-6 семестр
23.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	1-6 семестр
24.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	1-2 семестр
25.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
26.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

*Примечания:* 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 - обязательных зачетных, 2-3 - контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой). 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта. 3. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Оценочные таблицы контрольных требований и зачетных нормативов для студентов основного и спортивного учебных отделений в Приложении 2.

*Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы*

Студенты специальной медицинской группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительнокоррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительнокоррекционной программы.

Таблица 7

Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения

№	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	1-6 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-6 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-6 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	1-6 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-6 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-6 сем
7.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-6 сем
8.	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Зачёт	1-6 сем
9.	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Зачёт	1-6 сем
10.	Теоретический курс (согласно программы)	Зачёт	1-6 сем
11.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-4 сем
12.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-6 сем
13.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	1-6 сем
14.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	1-6 сем
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1.	Функциональная проба (тест Рюффье)	Оценка	1-6 сем
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	1-6 сем
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-6 сем

*Примечания:* 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре - 5. 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача (таблица 10). Функциональные пробы и тесты приведены в Приложении 3.

Таблица 8

Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу дисциплины для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)

Се местр	Теоретический раздел	Методико-практический раздел
I	<p>1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. ЛФК в домашних условиях.</p> <p>4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.</p> <p>4.1 Костная система и ее функции.</p> <p>4.2 Мышечная система и ее функции</p> <p>4.3 Механизмы мышечного сокращения.</p>	<p>«Оцени свое здоровье».</p> <p>«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)».</p> <p>Составить письменно комплекс УГГ.</p>
II	<p>1. Физиологические системы организма:</p> <p>1.1. Кровеносная система.</p> <p>1.2. Сердечнососудистая система.</p> <p>1.3. Дыхательная система.</p> <p>1.4. Нервная система.</p> <p>2. Физическая подготовка.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.</p> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>«Оценка физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- антропометрические измерения;</li> <li>- антропометрические индексы;</li> <li>- функциональные пробы.</li> </ul>
III	<p>1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на</p>	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>



Се мestr	Теоретический раздел	Методико-практический раздел
	организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. 3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.	
IV	1. Наука о механизмах болезней и здоровья. 2. Средства для повышения иммунитета. 3. Влияние массажа на различные системы организма. 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.	1. «Оцени свое здоровье». 2. Методика проведения массажных приемов. 3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
V	1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. 2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. 3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.	1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. 2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
VI	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### 3.3. Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Студенты, занимающиеся по программе «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

*Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.*

*Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.*

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

*Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.*

*Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования (см. Таблицу 11), получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.*

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 3.5. Литература Основная литература

1. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. -144 с.
2. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. -464 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.
4. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методикопрактические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. - М.: РУДН, 2006. -169 с.
5. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина - Казань: КФУ, 2014. - 55 с. ШБ: Ыр://НЪ^еЪ.к8и.ги/еЪоок8/21- КаРС/21\_000\_000635.рѐГ
6. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. - М.: Асаѐт1а, 2005.- 416 с.
7. Марчук, С.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учеб. пособие / под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006.- 193 с.
8. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. -264 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478 с.
10. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007.- 116 с.
11. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). ЦКБ: [Шр: //сш!88аи.ги/каѐ18/оспоу\\_8е1/](http://сш!88аи.ги/каѐ18/оспоу_8е1/)

12. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". ЦКЪ: [Шр://^'№№№.1:еопуа.ги/ош'па18/](http://www.sport-science.ru/)

13. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". ЦКЪ: Шр://^'№№^1:еопуа.т/&уо{/

14. Российская Спортивная Энциклопедия. ЦКЪ: Шр/^'^^^'.НЪзрой.т/

15. Электронные учебники по физической культуре. ЦКЪ: Шр: //2o1кт.§ут5 сЫеЪ .ги/p22aa1. Ыш1

### Дополнительная литература

1. Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура»): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т - Пенза: Б.и., 2007 - 24 с.

2. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. - 3-е изд. - Минск: 2006.- 384 с.

3. Кузина, С.И. Нормальная физиология: конспект лекций / С.И. Кузина, С.С. Фирсова. - М.: изд-во Эксмо, 2006. -160 с.

4. Резер, Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. пособие. / Т.М. Резер. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2005. -120с.

5. Шалгин А.Н. Здоровье и физическая культура как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шалгин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XIV Всерос. науч. конф. / [под науч.ред. В.И. Андреева]. - Казань, 2006. - С. 284-287.

6. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. -168 с.

#### 4. Средства обучения

##### 4.1 Информационно-методические

№	Перечень основной и дополнительной литературы, методических разработок
Основная литература:	
1.	Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие
Дополнительная литература	
1.	Вайнер Э.Н. Адаптивная физическая культура
2.	Киреев Ю.В., Киреева А.Ю. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой
3.	Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов
4.	Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие
5.	Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие
6.	Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры

Интернет ресурсы	
1.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
2.	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>

#### 4.2 Материально-технические

№п/п.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, наглядные пособия и другие дидактические материалы, обеспечивающие проведение лабораторных и практических занятий, научно-исследовательской работы студентов с указанием наличия	Основное назначение (опытное, обучающее, контролирующее)
СОК	Мультимедийный компьютерный проектор – 1 комплект на 200 студентов;	Обучающее
СОК	Ауди и видеосистемы – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Гимнастические маты – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Туристические коврики для занятий аэробикой, шейпингом, китайской гимнастикой (УШУ) и т.д. – 1 комплект на 1 занимающегося;	Обучающее
СОК	Волейбольные мячи – 3 мяча на 1 учебную группу, занимающихся волейболом в учебный год; Нурудинов М.А. Учебное пособие Физкультура. Махачкала, изд-во Нуруль Иршад, 2013.	Обучающее
СОК	Волейбольная сетка – 1 сетка на 1 волейбольную площадку в год;	Обучающее
СОК	Футбольные мячи – 3 мяча на 1 учебную группу, занимающихся футболом в учебный год;	Обучающее
СОК	Футбольная сетка на ворота – 2 сетки в учебный год;	Обучающее
СОК	Гимнастическая стенка – 1 комплект на 300 студентов;	Обучающее
СОК	Гимнастическая скамейка – 1 скамейка на 300 студентов;	Обучающее
СОК	Набивные мячи – 1 мяч на 300 студентов;	Обучающее
СОК	Тренажеры по общей физической подготовки - 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Гантели, утяжелители для рук и ног – 1 комплект на 50 студентов;	Обучающее
СОК	Штанга – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Стол теннисный – 1 комплекта на 1 учебную группу, занимающихся теннисом;	Обучающее
СОК	Шахматы, шашки – 3 комплекта на 1 учебную группу, занимающихся шахматами или шашками;	Обучающее
СОК	Перекладина навесная для гимнастической стенки – 1	Обучающее

	перекладина на 1 стенку.	
СОК	Ростомер – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Весы - 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Секундомеры – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Приборы для измерения артериального кровяного давления – 1 комплект на 50 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Ручной динамометр для измерения силы мышц кисти – 1 комплект на 50 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Становой динамометр для измерения силы мышц спины – 1 комплект на 80 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Каллипер для измерения кожно-жировых складок – 1 комплект на 80 студентов.	Обучающее, контролирующее

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ  
по ДИСЦИПЛИНЕ**

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

*Этапы:*

- 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.  
Двигательный режим.
- 2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.
- 4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.  
Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

## 2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.



1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
- Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

### 31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

#### 4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. История комплекса ГТО и БГТО.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
16. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
17. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
18. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
19. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### 5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

#### 6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.

10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

2.1. Контрольные требования для студентов основного и спортивного учебных отделений  
(оценочные таблицы)

Таблица А

Раздел дисциплины легкая атлетика (ОФП)

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег(км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	>150	140	130	Прыжки через скакалку	>135	125	110
Челночный бег (6х9м, (сек.))	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег\* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
	Раздел дисциплины: баскетбол					
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс - 1; II курс - 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Таблица В

№	Наименование теста	Количество Раздел дисциплины	Баллы дисциплины: волейбол	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону
Семестр	Контрольное требование			Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ - платформах			Зачет / незачет	Составление Таблица Г конспекта, терминология, управление группой, командный голос
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики Раздел дисциплины: гимнастика				
3-4	Проведение комплекса упражнений				
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)				

Таблица Д

**Раздел дисциплины: общая физическая подготовка (тяжелая атлетика)**

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок гири	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
	2	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
2	3	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
	4	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
3	5	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 15 раз
	6	1. Жим штанги лежа 2. Жим штанги сидя 3. Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 20 раз

## 2.2. Зачетные нормативы для студентов основного и спортивного

Балл	учебных отделений (оценочная таблица)						Балл
	Мужчины			Женщины			
	Прыжок в длину с места	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Гибкость	
6	270	25	25	210	70	26	6
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
5	250	15	15	190	60	15	5
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
4	240	12	12	180	50	13	4
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
3	230			170	40	10	3
2,9	229			169	39		2,9
2,8	228			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4
2,3	223		7	163	33		2,3
2,2	222			162	32		2,2
2,1	221			161	31		2,1
2	220	7	6	160	30	8	2
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4
1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
1	215	5	3	150	20	6	1
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1

2.3. Контрольно-зачетные тесты для студентов  
специального учебного отделения (оценочная таблица)

Балл	Жаңа						Кәсіпін		Балл
	Отжимание	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость	Отжимание		
6	50	25	20	70	60	25	40	6	
5,9	49	24		69	59	24	39	5,9	
5,8	48	23	19	68	58	23	38	5,8	
5,7	47	22		67	57	22	37	5,7	
5,6	46	21	18	66	56	21	36	5,6	
5,5	45	20		65	55	20	35	5,5	
5,4	44	19	17	64	54	19	34	5,4	
5,3	43	18		63	53	18	33	5,3	
5,2	42	17	16	62	52	17	32	5,2	
5,1	41	16		61	51	16	31	5,1	
5	40	15	15	60	50	15	30	5	
4,9	39			59	49		29	4,9	
4,8	38			58	48		28	4,8	
4,7	37			57	47		27	4,7	
4,6	36	14	14	56	46		26	4,6	
4,5	35			55	45	14	25	4,5	
4,4	34			54	44		24	4,4	
4,3	33	13	13	53	43		23	4,3	
4,2	32			52	42		22	4,2	
4,1	31			51	41		21	4,1	
4	30	12	12	50	40	13	20	4	
3,9	29			49	39		19	3,9	
3,8	28			48	38		18	3,8	
3,7	27			47	37	12	17	3,7	
3,6	26	11	11	46	36		16	3,6	
3,5	25			45	35		15	3,5	
3,4	24			44	34	11	14	3,4	
3,3	23	10	10	43	33		13	3,3	
3,2	22			42	32		12	3,2	
3,1	21			41	31		11	3,1	
3	20	9	9	40	30	10	10	3	
2,9	19			39	29			2,9	
2,8	18			38	28		9	2,8	
2,7	17			37	27			2,7	
2,6	16		8	36	26		8	2,6	
2,5	15	8		35	25	9		2,5	
2,4	14			34	24		7	2,4	
2,3	13		7	33	23			2,3	
2,2	12			32	22		6	2,2	
2,1	11			31	21			2,1	
2	10	7	6	30	20	8	5	2	
1,9				29	19			1,9	
1,8	9			28	18			1,8	
1,7				27	17		4	1,7	
1,6	8		5	26	16	7		1,6	
1,5		6		25	15			1,5	
1,4	7			24	14		3	1,4	
1,3			4	23	13			1,3	
1,2	6			22	12			1,2	
1,1				21	11			1,1	
1	5	5	3	20	10	6	2	1	
0,9				17	9			0,9	
0,8				14	8	5		0,8	
0,7	4	4		11	7			0,7	
0,6			2	8	6	4	1	0,6	
0,5	3			5	5			0,5	
0,4		3		4	4	3		0,4	
0,3	2		1	3	3	2		0,3	
0,2		2		2	2	1		0,2	
0,1	1	1	0	1	1	0		0,1	



**2.4. Дополнительные контрольные требования для оценки физической  
подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

Контрольное требование	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Бег: 100м (сек)</b>	<b>16.5</b>	<b>16.8</b>	<b>17.0</b>	<b>17.5</b>	<b>17.9</b>	<b>13.5</b>	<b>13.9</b>	<b>14.6</b>	<b>14.8</b>	<b>15.1</b>
<b>2. Бег: муж. - 3000 м; жен. - 2000 м (мин)</b>	<b>10.30</b>	<b>11.00</b>	<b>11.15</b>	<b>11.30</b>	<b>11.50</b>	<b>12.30</b>	<b>13.30</b>	<b>13.50</b>	<b>14.00</b>	<b>14.50</b>
<b>3. Прыжки в длину с разбега (см)</b>	<b>320</b>	<b>290</b>	<b>270</b>	<b>265</b>	<b>260</b>	<b>430</b>	<b>390</b>	<b>380</b>	<b>375</b>	<b>370</b>
<b>4.Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)</b>	<b>18.00 31.00</b>	<b>19.30 35.00</b>	<b>20.20 37.00</b>	<b>20.40 38.00</b>	<b>21.00 39.00</b>	<b>23.30</b>	<b>24.00</b>	<b>25.30</b>	<b>26.00</b>	<b>26.30</b>
<b>5. Плавание: 50 м (мин, сек)</b>	<b>1.10</b>	<b>1.14</b>	<b>1.20</b>	<b>1.24</b>	<b>б/вр.</b>	<b>42.0</b>	<b>43.0</b>	<b>46.0</b>	<b>59.0</b>	<b>б/вр.</b>

**Примечание:** Приведенные требования вводятся как контрольные при наличии соответствующей учебно-тренировочной базы и по решению учебно-методического совета кафедры. По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины «Физическая культура» могут быть введены дополнительные зачетные требования и контрольные нормативы.

## Функциональные пробы и тесты

Приложение 3

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных - на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

*Одномоментная проба.* Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% - хорошую, от 41 до 65% - удовлетворительную, от 66 до 75% - плохую, от 76 и более - очень плохую.

*Ортостатическая проба.* Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд.	Учащение на 12-18 уд.	Учащение на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
<b>Нормальная:</b>	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
<b>Повышенная:</b>	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

*Клиностагическая проба.*

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации.

Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностагическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
<b>Нормальная:</b>	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
<b>Повышенная:</b>	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных - на 40-60с и более.

*Проба Рюффье.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P2) и за последние 15с первой минуты восстановления (P3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 - оценка «отлично»; при ИСД менее 10 - «хорошо»; менее 15 - «удовлетворительно»; при СТД более 15 - «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечнососудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% - «отлично»; на 25-50% - «хорошо»; от 50-75% - «плохо».

*Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

*Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).*

Цель теста - оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

*Методика проведения теста.* Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых  
 Высота ступеньки, см  
 Время восхождений, мин.

**Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85 см<sup>2</sup>**

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подьёмы на ступеньку в заданном темпе - с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{\text{МГГТ} \times 100}{(I + I_1 + I_2 + I_3) \times 2}$$

где  $I$  - фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $I_1 + I_2 + I_3$  - сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина  $I + I_1 + I_2 + I_3$  и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

**Шкала оценки величин ИГСТ**

<b>ИГСТ</b>	<b>Оценка</b>
<b>Меньше 55</b>	<b>Плохая</b>
<b>55-64</b>	<b>Ниже средней</b>
<b>65-79</b>	<b>Средняя</b>
<b>80-89</b>	<b>Хорошая</b>
<b>90 и больше</b>	<b>Отличная</b>

Приложение 4

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

(для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Упражнения	Объем
<i>Мужчины:</i>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
5. Ускоренная ходьба (км)	25-35
<i>Женщины:</i>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	20-30

Приложение 5

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1. Виды испытаний (тесты) и нормативы</b>							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
<b>МУЖЧИНЫ</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м(очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м(очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для ~~беснежных~~ районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00



3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество р <sup>а3</sup> )	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи- см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для беснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

- г) основы методики самостоятельных занятий;  
 д) основы истории развития физической культуры и спорта;  
 е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

№ п/п	Виды двигательной деятельности <u>Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)</u>	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

5. Дополнения и изменения в рабочей программе на учебный год \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Следующие записи относятся к п.п.
Автор
Зав. кафедрой

Принято УО \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_