

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки:** 45.03.02 Лингвистика

**Направленность (профиль):** Перевод и переводоведение

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** филологии

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1-3		
Семестр	23456		

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	328		
В т.ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа			

**Всего часов:** 328.

**Трудоемкость:** -.

Разработчик рабочей программы: Семянникова В.В.

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования, разработанных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:** понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускников вуза к профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	<b>Знать:</b> - адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности.	<b>Знает:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической

		<p>подготовленности;</p> <p>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <p>- использовать свою физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, сохранения и укрепления здоровья, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Владеет:</b></p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>
<b>ОПК-5</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- базовые информационные технологии; принципы оформления и редактирования текстов, презентации готового продукта;</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, в том числе отвечая на запросы и потребности общества и аудитории в профессиональной деятельности.</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <p>- выбрать и использовать пакеты универсальных и прикладных программ для решения своих профессиональных задач;</p> <p>- ориентироваться в современной системе источников информации;</p> <p>- применять современные информационные технологии для повышения уровня своей профессиональной квалификации и общей культуры, ориентироваться в современной системе источников информации;</p>	<p><b>Умеет:</b></p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастик, комплексы упражнений атлетической, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой с учетом личностных и возрастных особенностей с</p>

		использованием современной системой источников информации;.
	<b>Владеть:</b> - навыками использования современных информационных технологий в своей профессиональной деятельности; - навыками работы на компьютере; навыками использования информационных ресурсов как инструмент познания и принятия решений	<b>Владеет:</b> - приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности, индивидуальной учебной и воспитательной деятельности, владея навыками использования информационных ресурсов как инструмент познания и принятия решений. -Способами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности, в том числе отвечая на запросы и потребности общества и аудитории в профессиональной деятельности.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
2.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
3.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	2		2		
4.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2		2		
5.	<i>Зачет</i>					
6.	<i>Итого за 2 семестр</i>	72		72		
7.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
8.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
9.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	2		2		
10.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2		2		
11.	<i>Зачет</i>					
12.	<i>Итого за 3 семестр</i>	72		72		

13.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	<b>34</b>		<b>34</b>		
14.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	<b>34</b>		<b>34</b>		
15.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	<b>2</b>		<b>2</b>		
16.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	<b>2</b>		<b>2</b>		
17.	<i>Зачет</i>					
18.	<i>Итого за 4 семестр</i>	<b>72</b>		<b>72</b>		
19.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	<b>34</b>		<b>34</b>		
20.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	<b>34</b>		<b>34</b>		
21.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	<b>2</b>		<b>2</b>		
22.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	<b>2</b>		<b>2</b>		
23.	<i>Зачет</i>					
24.	<i>Итого за 5 семестр</i>	<b>72</b>		<b>72</b>		
25.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	<b>18</b>		<b>18</b>		
26.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	<b>18</b>		<b>18</b>		
27.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	<b>4</b>		<b>4</b>		
28.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	<b>2</b>		<b>2</b>		
29.	<i>Зачет</i>					
30.	<i>Итого за 6 семестр</i>	<b>40</b>		<b>40</b>		
31.	В. т.ч. практическая подготовка					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>		

**Очно-заочная форма обучения**  
(не реализуется)

**Заочная форма обучения**  
(не реализуется)

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме реферата, тестирование двигательной подготовленности. Уровень подготовленности студентов (основная группа) с помощью контрольного тестирования (приложение 1).

Функциональная (двигательная) подготовленность студентов медицинских групп определяется с помощью функциональных тестов (приложение 2).

### **Примерная тематика рефератов**

#### ***Для студентов медицинских групп***

1. Цели, задачи и средства физической культуры для студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах.
2. Взаимосвязь физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Особенности организации занятий ФК с лицами больными гипертонией.
7. Особенности организации занятий ФК с лицами больными пиелонефритом.
8. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёсшими травму нижних конечностей.
9. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
10. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.
11. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела.
12. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
14. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
15. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития организма.
16. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и особенностей труда.
17. Организационно – методические основы оздоровительной физической культуры.
18. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
19. Современный ВФСК ГТО.

#### ***Для студентов основной и специально-подготовительных групп***

1. Сила и методика ее развития.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Скорость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.

5. Выносливость и методика ее развития.
6. Физическая культура в первобытном обществе.
7. Развитие физической культуры и спорта в Античной Греции.
8. Развитие физической культуры и спорта в Древнем Риме.
9. Развитие физической культуры и спорта на Руси.
10. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
11. Олимпийские игры античности.
12. Современные Олимпийские игры.
13. Современный ВФСК ГТО.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета на основе бально-рейтинговой системы. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний, умений и навыков в виде нормативов. Учебный материал дисциплин имеет несколько разделов, по которым возможно набрать определенное количество баллов (таблица 1,2,3). Для выполнения итогового контроля по дисциплине (2-6 семестры) необходимо набрать не менее 65 баллов в соответствии рейтинг-листом для зачета.

**Таблица 1. Рейтинг-лист для студентов основной и подготовительной групп**

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА</b>			
1.	Посещаемость занятий	За посещение одного учебного занятия студент получает	2
2.	Контрольные нормативы специальной физической и спортивно-технической подготовленности	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
3.	Защита реферата	«5» «4» «3»	5 4 3
4.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
5.	Участие в соревнованиях различного уровня.	Всероссийских Региональных Межуниверситетских	5 4 3
6.	Судейство соревнований		3
7.	Сдача норм ВФСК ГТО*	«Золотой значок» «Серебряный значок» «Бронзовый значок»	15 10 5
<b>Необходимый минимум для зачёта</b>			<b>65</b>

**\*Студентам предоставляется возможность сдачи норм ВФСК ГТО в официальном центре по приему нормативов, после предоставления свидетельства о сдаче**

нормативов им начисляется количество баллов к индивидуальному рейтингу студента, в зависимости от результата.

**Таблица 2. Рейтинг-лист для студентов специального отделения**

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА</b>			
1.	Посещаемость занятий	За посещение одного учебного занятия студент получает –	2
2.	Защита реферата	«5» «4» «3»	5 4 3
3.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
4.	Функциональное тестирование	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	10 7 4
5.	Участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях		5
6.	Судейство соревнований		3
<b>Необходимый минимум для зачёта</b>			<b>65</b>

**Таблица 3. Рейтинг-лист для студентов спортивных отделений**

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА</b>			
1.	Посещаемость занятий	За посещение одного учебного занятия студент получает –	2
2.	Контрольные нормативы специальной физической и спортивно-технической подготовленности	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
3.	Судейство соревнований		3
4.	Участие в соревнованиях различного уровня по итоговому результату	1 место Призовое место Участие	5 4 3
5.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
6.	Сдача норм ВФСК ГТО*	Золотой значок» «Серебряный значок» «Бронзовый значок»	15 10 5
<b>Необходимый минимум для зачёта</b>			<b>65</b>

**\*Студентам предоставляется возможность сдачи норм ВФСК ГТО в официальном центре по приему нормативов, после предоставления свидетельства о сдаче нормативов им начисляется количество баллов к индивидуальному рейтингу студента, в зависимости от результата.**

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 01.04.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 01.04.2022). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

### **4.2. Дополнительная литература**

1. Иванов, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванов, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (дата обращения: 01.04.2022).

2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 01.04.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
<b>1</b>	<a href="https://studopedia.net/">https://studopedia.net/</a>	Информационный студенческий ресурс	Свободный доступ.
<b>2</b>	<a href="http://bmsi.ru">http://bmsi.ru</a>	Спортивная электронная библиотека	Свободный доступ.

## **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Спортивный комплекс: Спортивный зал: Перечень основного оборудования: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, набор инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис), теннисные столы, зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона), выдвижные стойки для баскетбола.

Тренажерный зал общефизической подготовки: Перечень основного оборудования: велоэргометры, гантели различных весов, гири, штанги с набором блинов, многофункциональные тренажеры, эллипсоид, гребной тренажер, инверсионный стол.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Таблица 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности девушек

Нормативы	Семестр																													
	1					2					3					4					5					6				
	Оценка					Оценка					Оценка					Оценка					Оценка					Оценка				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	11	15	4	5	8	13	17	4	5	8	13	17	5	6	9	14	18	5	6	9	14	18	6	7	10	15	19
2. Отжимание от пола (кол-во раз)	3	4	5	9	12	4	5	6	10	13	4	5	6	10	13	5	6	7	11	14	5	6	7	11	14	6	7	8	12	15
3. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	35	40	50	60	35	40	45	55	65	35	40	45	55	65	40	45	50	60	70	40	45	50	60	70	45	50	55	65	75
4. Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180	145	155	165	175	185	145	155	165	175	185	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	185	195
5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см.)	0	2	3	7	10	2	3	5	9	12	2	3	6	10	13	4	6	8	12	15	6	8	9	13	16	8	10	12	16	20
6. Приседание за 1 мин. (кол-во раз)	35	40	45	50	55	36	41	46	51	56	36	41	46	51	56	37	42	47	52	57	37	42	47	52	57	38	43	48	53	60
7. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	100	110	120	130	140	105	115	125	135	145	105	115	125	135	145	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150	115	125	135	145	160
8. Удержание на перекладине ног «согнутых в коленях» (сек.)	15	20	25	35	45	20	25	30	40	50	20	25	30	40	50	25	30	35	45	55	25	30	35	45	55	30	35	40	50	60
9. Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,9	9,7	9,5	9,3	8,7	9,8	9,6	9,4	9,2	8,6	9,8	9,6	9,3	9,1	8,5	9,6	9,4	9,2	9,0	8,4	9,6	9,4	9,1	8,9	8,3	9,4	9,2	9,0	8,8	8,2
10. Бег на 100 м. (сек.)	19,6	19,4	18,5	17,2	16,4	19,5	19,2	18,3	17,1	16,3	19,5	19,2	18,3	17,1	16,3	19,4	19,0	18,2	17,0	16,2	19,4	19,0	18,2	17,0	16,2	19,2	18,8	18,0	16,8	16,0
11. Бег на 2000 м. (мин., сек)	12, 40	12, 20	11, 50	11, 25	10, 40	12, 35	12, 15	11, 45	11, 20	10, 35	12, 35	12, 15	11, 45	11, 20	10, 35	12, 30	12, 10	11, 35	11, 15	10, 30	12, 30	12, 10	11, 35	11, 15	10, 30	12, 25	12, 05	11, 30	11, 05	10, 20

Таблица 2. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности юношей

Нормативы	Семестр																													
	1					2					3					4					5					6				
	Оценка					Оценка					Оценка					Оценка					Оценка					Оценка				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	12	4	6	8	10	13	4	6	8	10	13	5	7	9	11	14	5	7	9	11	14	6	8	10	12	15
2.Прыжок в длину с места (см.)	200	210	220	225	230	205	215	225	230	235	205	215	225	230	235	210	220	230	235	240	210	220	230	235	240	215	225	235	240	245
3. Отжимание от пола (кол-во раз)	20	25	30	35	45	25	30	35	40	50	25	30	35	40	50	30	35	40	45	55	30	35	40	45	55	35	40	45	50	60
4. Подъем ног к перекладине (кол-во раз)	2	5	8	12	20	3	6	9	13	21	3	6	9	13	21	4	7	10	14	22	4	7	10	14	22	5	8	11	15	23
5. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке(см.)	-5	-3	0	4	8	-2	0	2	7	10	-2	0	2	7	10	0	2	5	9	12	0	2	5	9	12	1	4	7	11	15
6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	24	27	29	21	23	26	29	31	21	23	26	29	31	23	25	28	31	33	23	25	28	31	33	25	27	30	33	35
7. Приседание за 1 мин. (кол-во раз)	44	49	54	60	64	46	51	56	63	66	46	51	56	63	66	48	53	60	64	68	48	53	60	64	68	50	55	63	66	70
8. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	100	110	120	130	140	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150	120	130	140	150	160	120	130	140	150	160	130	140	150	160	170
9. «Уголок» на гимнастической стенке (сек.)	0	1	4	9	14	1	3	6	11	16	1	3	6	11	16	3	5	8	13	18	3	5	8	13	18	5	7	10	15	20
10. Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,8	8,6	8,4	8,0	7,3	8,7	8,5	8,3	7,9	7,2	8,7	8,5	8,3	7,9	7,2	8,7	8,5	8,3	7,9	7,2	8,7	8,5	8,3	7,9	7,2	8,9	8,7	7,9	7,5	6,8
11. Бег на 100 м. (сек.)	15,1	14,9	14,7	14,5	13,8	15,0	14,8	14,6	14,4	13,7	15,0	14,8	14,6	14,4	13,7	14,9	14,7	14,5	14,3	13,6	14,9	14,7	14,5	14,3	13,6	14,8	14,6	14,4	14,2	13,5
12. Бег на 3000 м. (мин., сек.)	14.25	14.15	14.05	13.55	12.55	14.20	14.10	14.00	13.50	12.50	14.20	14.10	14.00	13.50	12.50	14.10	14.00	13.50	13.40	12.40	14.10	14.00	13.50	13.40	12.40	14.00	13.50	13.40	13.30	12.30

Таблица 3. Контрольные тесты для оценки техники по волейболу у юношей

Нормативы	Семестр														
	1					3					5				
	Оценка					Оценка					Оценка				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
Нижняя передача двумя руками в парах (мин., сек.)	30 сек	45 сек	1	1.30	2	45 сек	1	1.30	2	2,30	1	1.30	2	2.30	3
Верхняя передача двумя руками в парах (мин., сек.)	30 сек	45 сек	1	1.30	2	45 сек	1	1.30	2	2,30	1	1.30	2	2.30	3
Подача из 10-ти попыток (кол-во раз)	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10

Таблица 4. Контрольные тесты для оценки техники по баскетболу у юношей

Нормативы	Семестр														
	2					4					6				
	Оценка					Оценка					Оценка				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8
Ведение - 2 шага - бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9
Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9

Таблица 5. Контрольные тесты для оценки техники по волейболу у девушек

Нормативы	Семестр														
	1					3					5				
	Оценка					Оценка					Оценка				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	3	6	10	15	20	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	3	6	10	15	20	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30
Нижняя передача двумя руками в парах (мин., сек.)	20 сек	25 сек	30 сек	1	1.30	30 сек	45 сек	1	1.30	2	45 сек	1	1.30	2	2.30
Верхняя передача двумя руками в парах (мин., сек.)	20 сек	25 сек	30 сек	1	1.30	30 сек	45 сек	1	1.30	2	45 сек	1	1.30	2	2.30
Подача из 10-ти попыток (кол-во раз)	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9

Таблица 6. Контрольные тесты для оценки техники по баскетболу у девушек

Нормативы	Семестр														
	2					4					6				
	Оценка					Оценка					Оценка				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7
Ведение - 2 шага - бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8
Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8

## Примерные контрольные тесты для оценки функционирования внутренних систем организма студентов медицинских групп

### КОНТРОЛЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА

#### Тест 1. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Совершить 80 шагов на стептренажёре и снова измерить ЧСС. Стептренажёр, при отсутствии, можно заменить приседаниями (20-40 раз, с опорой рук о гимнастическую лестницу или без, исходя из индивидуальных возможностей).

Таблица 7. Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100
Хорошо – «4»	120
Удовлетворительно – «3»	Менее 140

#### Тест 2. Измерение разницы между ЧССп и ЧССн

Измерить ЧСС в покое. Выполнить 20-40 приседаний (руки вперёд) и сразу замерить ЧСС.

Таблица 8. Оценка теста 2

Оценка	Превышение ЧСС от исходного (%)
Отлично – «5»	Менее 25
Хорошо – «4»	Менее 50
Удовлетворительно – «3»	Менее 75

#### Тест 3. Расчёт ортостатической пробы

Измерить ЧССп лёжа, затем измерить ЧССп стоя. Высчитать разницу по формуле:

$$\text{ЧССп лёжа} - \text{ЧССп стоя}$$

Таблица 9. Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично – «5»
Менее 15	Хорошо – «4»
Менее 20	Удовлетворительно – «3»
Более 20	Неудовлетворительно

#### Тест 4. Определение приспособляемости организма к нагрузке

Измерить ЧССп. Совершить 80 шагов на стептренажёре (20-40 приседаний) и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минут

и снова измерить пульс (ЧСС1). Приспособляемость организма к нагрузке определить по формуле:

$$R = 0,1 (\text{ЧССп} + \text{ЧССн} + \text{ЧСС1} - 200)$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке «5»;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «4»;
- 3-6 – хорошая «3»;
- 7-10 – посредственная;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

#### Тест 5. Определение коэффициента выносливости

Измерить ЧССп. Измерить при помощи тонометра артериальное давление: АДс – артериальное давление систолическое, АДд – артериальное давление диастолическое. Значения подставить в формулу и подсчитать.

$$K_v = (10 \times \text{ЧССп}) / (\text{АДс} - \text{АДд})$$

Коэффициент выносливости в норме равен 16, а при ухудшении состояния (переутомление, перегрузка, перетренированность) увеличивается. По мере воспитания выносливости числовые значения Кв снижаются.

- 16 – «5»;
- 17-19 – «4»;
- 20 и более – «3».

### КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

**Тест 7. Определение весоростового индекса**

Измерить рост – Р. Измерить массу тела – L. Весоростовой индекс рассчитать по формуле:

$$\text{ИВР} = L / P$$

Таблица 10. Оценка весоростового индекса

Результат		Оценка
Муж.	Жен.	
Менее 0,35	Менее 0,325	Дефицит массы тела – «3»
0,35 – 0,4	0,325 – 0,375	Норма – «5»
Более 0,4	Более 0,375	Избыток массы тела – «3»

\* Обычно весоростовой индекс несколько ниже у высокорослых.

**ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ****Тест 8. Тест Купера**

Степень подготовленности студентов к восприятию физической нагрузки зависит от расстояния в километрах,

которое они пробегают за 12 минут.

Таблица 11. Оценка теста Купера (км)

Степень подготовленности	Юноши	Девушки
Очень плохая	1,6 и менее	1,5 и менее
Плохая	1,6 – 1,9	1,5 – 1,8
Удовлетворительная – «3»	2,0 – 2,7	1,85 – 2,15
Хорошая – «4»	2,5 – 2,7	2,16 – 2,6
Отличная – «5»	2,8 и более	2,65 и более

\* Студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы и нарушение опорно-двигательного аппарата не тестируются.

**ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ****Тест 9. Проба Серкина**

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

Таблица 12. Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40 – 55	15 – 25	35 – 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20 – 35	12 и менее	24 и менее

**ОЦЕНКА ФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ****Тест 10. Проба Озерецкого**

И.п. – стойка на левой ноге, правая согнута в колене, стопа на колене левой ноги, глаза закрыты.

Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Таблица 13. Оценка пробы Озерецкого

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»