

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор агропромышленного института



/Зайцев А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль): Технология производства и переработки продукции животноводства

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: агропромышленный

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1-3		
Семестр/триместр	2-6		

Лекций			
Лабораторных занятий	246 / 328		
Практических (семинарских) занятий			
В т.ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации			

Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа			

Всего часов: 246 / 328

Трудоемкость: зачетных единиц

Разработчик(и) рабочей программы

кандидат педагогических наук, доцент Нижник Г.Н.

кандидат педагогических наук Карасева Е.Н.

І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель изучения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются формирование культуры безопасного и здорового образа жизни у обучающихся, саморазвитию средствами и методами физического воспитания и укреплению здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Задачи изучения дисциплины:

Задачами изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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 и здоровья школьников, 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 целей.

1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуется в рамках Здоровьесберегающего модуля обязательной части ОПОП / части, формируемой участниками образовательных отношений

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих **компетенций**:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности; Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной	Знает: должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной

	<p>деятельности;</p> <p>Владеть: навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;</p>	<p>деятельности</p> <p>Владеет: навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;</p>
ОПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования, методы, правила для создания безопасных условий выполнения производственных процессов 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила производственной (промышленной) и бытовой безопасности; - методы и способы защиты производственного персонала и населения в условиях чрезвычайных ситуаций; - основные приёмы первой помощи при чрезвычайных ситуациях.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать и поддерживать безопасные условия выполнения производственных процессов 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> распознавать основные признаки чрезвычайных ситуаций;
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общим контролем по реализации технологического процесса производства с/х продукции 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> способом выбора оптимальных приёмов первой помощи при чрезвычайных ситуациях, основанных на знании потенциальных опасностей, средств и методов защиты, и навыками их практического использования. пользоваться приёмами первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
в зачетных единицах с указанием количества академических часов,
выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам
учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	96		96		
1.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в	212		212		

	избранном виде спорта					
2.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	10		10		
3.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	10		10		
4.	Контроль	Зачет				
5.	ИТОГО:	328		328		

Очно-заочная и заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины (модуля) включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплин (модулей) и осуществляется с помощью следующих оценочных средств: посещение занятий, индивидуальные задания.

Промежуточная аттестация обучающихся – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю) осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: защита реферата, контрольные нормативы.

Оценочные средства.

Примерная тематика рефератов

Для студентов основной и специально-подготовительных групп:

II курс, 3 семестр

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

II курс, 4 семестр

1. Гибкость и методика ее развития.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Физическая культура в первобытном обществе.
4. Развитие физической культуры и спорта в Античной Греции.
8. Развитие физической культуры и спорта в Древнем Риме.

III курс, 5 семестр

1. Развитие физической культуры и спорта на Руси.
2. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
3. Олимпийские игры античности.
4. Современные Олимпийские игры.

III курс, 6 семестр

1. Современный спортивный комплекс ГТО.
2. Современные формы физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.
3. Система Пилатес.

Для студентов медицинских групп:

II курс, 3 семестр

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. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
5. Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

II курс, 4 семестр

6. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.

1. Особенности организации занятий ФК с лицами больными гипертонией.
2. Особенности организации занятий ФК с лицами больными пиелонефритом.
3. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёсшими травму нижних конечностей.
4. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
5. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.

III курс, 5 семестр

1. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела.
2. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
3. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности.
4. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

III курс, 6 семестр

1. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития организма.
2. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе.
3. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.

Объем рефератов - 10-12 машинописных страниц.

Критерии оценки реферата.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) правильное оформление ссылок на используемую литературу и списка литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Перечень вопросов к экзамену (зачету)

Теоретическая подготовка студентов не предусмотрена рабочей программой.

Уровень двигательной подготовленности студентов (основная группа) по данному виду учебной работы определяется с помощью контрольного тестирования специальной физической и спортивно-технической подготовленности (табл. 1-6 приложение 1, приложение 3).

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

Результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций.
Результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Ожидаемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	ИУК7.1.	Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	ИУК7.1.	Умеет: использовать свою физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, сохранения и укрепления здоровья, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
	ИУК7.2.	Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

Критерии оценки

Зачет проводится в устной и практической форме. Оценка сдачи зачета производится 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 рейтингом для зачета (табл.).

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

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА			
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
Необходимый минимум для зачёта			65

*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
В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА			
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
Необходимый минимум для зачёта			65

Таблица 3. Рейтинг-лист для студентов спортивных отделений

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА			
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
Необходимый минимум для зачёта			65

*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

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
- 2.Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.biblioclub.ru	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.	http://books.google.com	Онлайн-библиотека	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://bmsi.ru	Спортивная электронная библиотека	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 (МОДУЛЯ)

Занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения лекций и семинаров. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью. Часть из них укомплектованы техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран, компьютер/ноутбук). При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется компьютерная техника для показа учебных фильмов, демонстрации наглядных материалов и презентаций, соответствующих темам рабочей программы.

В ходе образовательного процесса осуществляется самостоятельный поиск студентами дополнительного учебного материала с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных библиотечных систем. Для осуществления самостоятельной работы имеются кабинеты, оснащенные компьютерной техникой с

возможностью подключения к сети интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (УК 2, ауд. 208; Научная библиотека). В учебном корпусе № 2 обеспечен свободный доступ к сети интернет (Wi-Fi).

Образовательная деятельность осуществляется в физкультурно-оздоровительном комплексе: физкультурно-оздоровительном комплексе - корпус № 11 - отдельно стоящий учебный корпус, площадью 2146,7 м² (в нем универсальный спортивный зал для занятий конкретными видами спорта - волейболом, баскетболом и другими игровыми видами спорта 1130,8 м² и тренажерный зал. Сезонные занятия проводятся на городском стадионе «Труд».

Для осуществления образовательной деятельности на кафедре постоянно пополняется перечень учебного спортивного инвентаря и оборудования с учетом реализации содержания дисциплин рабочего учебного плана.

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 3х10 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. Вычислить разницу по формуле:
ЧССп лёжа – 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:

$$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200)$$

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 с истолическое, АДд – артериальное давление диастолическое. Значения подставить в формулу и подсчитать.

$$Кв = (10 \times ЧССп) / (АДс - АДд)$$

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:

$$ИВР = L / P$$

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 пробегает 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»

Приложение 3

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

МУЖЧИНЫ

№ 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)	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	12.50
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-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
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	Без учета	Без учета	0.42	Без учета	Без учета	0.43

	(мин, с)	времени	времени		времени	времени	
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 бесснежных 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.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ 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 раз)	10	12	14	10	12	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
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 бесснежных 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.