



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 46.03.01 История

Направленность (профиль): История

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Институт: истории и культуры

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	123		1
Семестр/триместр	23456		2

Лекции	-		4
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	328		-
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет		Зачет
Контроль	-		
Самостоятельная работа	-		324

Всего часов: 328

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент

Г.Н. Нижник

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

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

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8	Знать: □ адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности	Знает: <ul style="list-style-type: none">- 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 подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

	Уметь: <input type="checkbox"/> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умеет: использовать свою физкультурно спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, сохранения и укрепления здоровья, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
	Владеть: <input type="checkbox"/> навыками сохранения должного	Владеет: системой практических умений и
	уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

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 разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Основы физкультурной подготовки	72	-	72		-
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>Форма отчетности</i>	<i>Зачет</i>				
6.	Итого за 2 семестр	72	-	72		-
7.	Тема 5. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34	-	34		-
8.	Тема 6. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34	-	34		-
9.	Тема 7. Судейская практика в избранном виде спорта	2	-	2		-

10.	Тема 8. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2	-	2		-
11.	<i>Форма отчетности</i>	<i>Зачет</i>				
12.	<i>Итого за 3 семестр</i>	72	-	72		-
13.	Тема 9. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34	-	34		-
14.	Тема 10. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34	-	34		-
15.	Тема 11. Судейская практика в избранном виде спорта	2	-	2		-
16.	Тема 12. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2	-	2		-
17.	<i>Форма отчетности</i>	<i>Зачет</i>	-			-
18.	<i>Итого за 4 семестр</i>	72	-	72		-
19.	Тема 13. Физическая подготовка в избранном виде спорта	30	-	30		-
20.	Тема 14. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	30		30		
21.	Тема 15. Судейская практика в избранном виде спорта	6	-	6		-
22.	Тема 16. Соревновательная практика в избранном виде спорта	6	-	6		-
23.	<i>Форма отчетности</i>	<i>Зачет</i>				
24.	<i>Итого за 5 семестр</i>	72	-	72		-
25.	Тема 17. Физическая подготовка в избранном виде спорта	12	-	12		-
26.	Тема 18. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	14	-	14		-
27.	Тема 19. Судейская практика в избранном виде спорта	12	-	12		-
28.	Тема 20. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2	-	2		-
29.	<i>Форма отчетности</i>	<i>Зачет</i>				
30.	<i>Итого за 6 семестр</i>	40	-	40		-
31.	ИТОГО:	328	-	328		-

Очно-заочная форма не реализуется

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Основы физкультурной подготовки	328	4			324
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.	Тема 5. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34				34
6.	Тема 6. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34				34
7.	Тема 7. Судейская практика в избранном виде спорта	2				2
8.	Тема 8. Соревновательная практика в избранном виде спорта	3	1			2
9.	Тема 9. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34				34
10.	Тема 10. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34				34
11.	Тема 11. Судейская практика в избранном виде спорта	3	1			2
12.	Тема 12. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2				2
13.	Тема 13. Физическая подготовка в избранном виде спорта	30				30
14.	Тема 14. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	30				30
15.	Тема 15. Судейская практика в избранном виде спорта	6				6
16.	Тема 16. Соревновательная практика в избранном виде спорта	6				6

17.	Тема 17. Физическая подготовка в избранном виде спорта	12				12
18.	Тема 18. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	11	1			10
19.	Тема 19. Судейская практика в избранном виде спорта	12,8	1			12
20.	Тема 20. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2				2
21.	<i>Форма отчетности</i>	<i>Зачет</i>				
	<i>Итого за 2 семестр</i>	<i>328</i>	<i>4</i>			<i>324</i>
	ИТОГО:	328	4			324

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 сердечнососудистой 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 бальнорейтинговой 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 рейтинглистом для зачета.

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

5.1. 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: 18.10.2020). – 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: 18.10.2020). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, 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: 18.10.2020).
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: 18.10.2020).

18.10.2020).. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	https://studopedia.net/	Информационный студенческий ресурс	Свободный доступ.
2	http://bmsi.ru	Спортивная электронная библиотека	Свободный доступ.

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

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.	www.elibrary.ru	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.

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 (колво 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.)	14 0	15 0	16 0	17 0	180	14 5	15 5	16 5	17 5	18 5	14 5	15 5	16 5	17 5	185	15 0	16 0	17 0	18 0	190	15 0	16 0	17 0	18 0	190	15 0	16 0	17 0	18 5	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. (колво 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)	10 0	11 0	12 0	13 0	140	10 5	11 5	12 5	13 5	14 5	10 5	11 5	12 5	13 5	145	11 0	12 0	13 0	14 0	150	11 0	12 0	13 0	14 0	150	11 5	12 5	13 5	14 5	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

Семестр																											
1					2					3					4					5							
Оценка					Оценка					Оценка					Оценка					Оценка					С		
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	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	
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	
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	
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	
-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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
14.25	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	

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	С местр														
	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 Более 20	Удовлетворительно – «3»
	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 систолическое, 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

Резу лтат		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 опорнодвигательного 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» Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	40 – 55 20 – 35	15 – 25 12 и менее	35 – 55 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»

