

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования
«Самарский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
Кафедра физического воспитания и здоровья

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебно-
методической работе и связям с
общественностью
профессор Т.А. Федорина

« 14 » август 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦКМС
первый проректор-проректор по учебно-
воспитательной
и социальной работе
профессор Ю.В. Шуккин

« 19 » август 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Б1. Б.64

Рекомендуется для направления подготовки
37.05.01 Клиническая психология

Уровень высшего образования **Специалитет**

Квалификация (степень) выпускника **Клинический психолог**

Факультет Медицинской психологии
Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
Доцент Е.В. Захарова

« 6 » август 20 17 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель методической
комиссии по специальности
профессор О.С. Ковшова

« 06 » август 20 17 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании
кафедры (протокол
№ 5)
Заведующий
кафедрой, к.б.н., доцент
Т.П.Шейна

« 6 » август 20 17 г.

Самара 2017г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности Клиническая психология 37.05.01, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1181 от 12 сентября 2016 год.

Составители рабочей программы:

Шейна Татьяна Павловна., к.б.н., доцент., заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья СамГМУ.

Серганов Сергей Николаевич., ст.преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья СамГМУ.

Рецензенты:

Богданов Владимир Михайлович., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания СГАУ.

Трофимов Владимир Николаевич, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания СГТУ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью преподавания физической культуры в медицинских вузах является: повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, формирование у них физической культуры личности и особого отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и оздоровительной тактике, привитие будущим врачам знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Поэтому **задачами** дисциплины физическая культура являются:

- преимущественное развитие прикладных основных физических качеств – общей выносливости, силы и ловкости;
- преимущественное развитие специальных качеств – устойчивости к гипокинезии и гиподинамии, устойчивости прямостояния, быстроты реакции;
- развитие психических качеств – концентрации внимания, оперативного мышления и волевых качеств;
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность и психоэмоциональную устойчивость;
- формировать профессиональную физическую культуру специалиста в сочетании с общей физической культурой личности;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений,
- направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача,
- особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека,
- физиологические механизмы утомления и восстановления,
- методику воспитания физических качеств,
- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата,
- пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма,
- оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья,
- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем,
- использовать средства физической культуры,
- дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Владеть:

- навыками определения физического развития и работоспособности организма,

- техникой выполнения изучаемых физических упражнений.
- навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности,
- методами самостоятельного еженедельного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок,
- навыками выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)».

Предшествующими, на которых непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура», являются: дисциплины средней общеобразовательной школы: анатомия, физическая культура

Параллельно изучаются: элективные дисциплины по физической культуре

Дисциплина «Физическая культура» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности, элективные дисциплины по физической культуре, валеология; психология развития и возрастная психология

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять эффективную работу по следующим видам профессиональной деятельности: психоло-просветительская (формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих).

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ

Общая трудоемкость дисциплины составляет – 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем	72	36	36
Аудиторные занятия (всего)			
Лекции (Л)	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	46	23	23
Семинары (С)			
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
Самостоятельная работа (всего)	26	13	13
<i>Реферат</i>	4	2	2
<i>Подготовка к практическому занятию: работа с конспектом лекций, учебными пособиями, интернет-ресурсами, справочниками.</i>	8	4	4
<i>Составление комплексов упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, выполнение физических упражнений в режиме учебного дня.</i>	14	7	7
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость:	72	36	36
часов			
зачетных единиц	2	1	1

4.Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием количества часов и видов занятий:

4.1.Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Коды компетенций
1	2	3	4
1.	Учебно-тренировочная подготовка	<p>Данный раздел носит профессионально - прикладной характер и направлен на овладение профессиональными знаниями и умениями в области физической культуры и их применение в будущей профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности. - составление комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений); - гигиенической и корригирующей гимнастики; - проведения самостоятельных занятий; - овладение методами контроля в процессе занятий физическими упражнениями; - овладение методикой проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда; - оздоровление студенческой молодежи; - улучшение физической работоспособности организма; - развитие и совершенствование двигательных способностей - овладение спортивными и профессионально прикладными навыками; - умение использовать средства физической культуры для развития двигательных способностей; - владение организацией и судейством спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 	ОК-8

4.2. Разделы дисциплин и трудоемкость по видам учебных занятий

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы					Всего час.
		аудиторная				внеаудиторная	
		Лекц.	Практ. зан.	Сем.	Лаб. зан.	СРС	
1.	Учебно-тренировочная подготовка		46			26	72
	ВСЕГО		46			26	72

5. Тематический план лекций (не предусмотрен учебным планом)

6. Тематический план практических занятий (семинары)

№ раздела	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Формы контроля		Трудоемкость (час.)
			текущего	рубежного	
2	Учебно-тренировочная подготовка	ПЗ 1. ОРУ (общеразвивающие упражнения)	тест	-	6
		ПЗ 2. Упражнения для развития силы	тест	-	6
		ПЗ 3. Упражнения для развития быстроты	тест	-	6
		ПЗ 4. Упражнения для развития выносливости.	тест	-	6
		ПЗ 5. Упражнения для развития координации	тест	-	6
		ПЗ 6. Упражнения для развития гибкости	тест	-	4
		ПЗ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	тест	-	6
		ПЗ 8. Комплекс гигиенической и корригирующей гимнастики	тест	-	6
ВСЕГО:					46

7. Лабораторный практикум- не предусмотрен учебным планом

8 . Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено учебным планом

8.1. Содержание самостоятельной работы не предусмотрено учебным планом

8.2. Тематика реферативных работ

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Методические основы ЛФК.
4. Медицинские противопоказания.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
7. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
8. Методы и средства закаливания.
9. Укрепление кардиореспираторной системы.
10. Развитие аэробной выносливости.
11. Самоконтроль в процессе оздоровительных занятий, направленных на воспитание выносливости.
12. Остеохондроз. Специальные упражнения для профилактики остеохондроза
13. Рациональное питание. Питание и здоровье. Витамины и их роль в организме. Белки, жиры, углеводы, нормы потребления. Микроэлементы и их роль в организме.
14. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
15. Здоровье женщины - здоровье нации. Значение гимнастики в дородовой и послеродовой периоды, особенности физических упражнений (для девушек).
16. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, бодибилдинг и др.

17. Производственная физическая культура студента-медика. Особенности избранной профессии. Средства повышающие общую и специальную физическую подготовку врача.

8.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Данный раздел рабочей программы разрабатывается в качестве самостоятельного документа «Методические рекомендации для студента» в составе УМКД

9. Ресурсное обеспечение

9.1 Основная литература

п/№	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1.	Физическая культура учеб.пособие	Под ред.Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева	Минск: Выш.шк. 2008		1
2.	Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе. Учеб.пособие	Под ред. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын, В.Г. Щербаков, В.С. Побыванец	Самара: Изд-во Самар.го с.аэрокос м.ун-та 2013 г.		1
4.	Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений	Под общей редакцией В.И. Ильинича.	М.: Гардарик и, 2009.		1
5.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования	И.С.Барчуков:под общей редакцией Н.Н.Маликова.	М.: Изд.Центр «Академия»,2013,	http://www.academia-moscow.ru/	1
6.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений.	Н.Ж.Булгакова,С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.	Под.ред. Н.Ж.Булгаковой.Изд.центр «Академия»,2008.	http://www.academia-moscow.ru/	1
7.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования	С.А. Полиевский	Изд.центр «Академия»,2014. -272с.	http://www.academia-moscow.ru/	1

9.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование	Автор (ы)	Год,	Кол-во экземпляров
-----	--------------	-----------	------	--------------------

			место издания	в библиотеке	на кафедре
1.	История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Голощапов Б.Р.	издательство Academia Москва 2010		1
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов	<u>Горшков А.Г.,</u> <u>Виленский М.Я.</u>	издательство г.Москва Издательство «Кнорус» , 2013 г		1
4.	Физическая культура	Евсеев Ю.И.	издательство «Феникс» , 2005 С-Петербург		1
5.	Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов. Учебно-методическое пособие	Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В.	Изд-во ВолГМУ, 2010		1
6.	Студенческий спорт и жизнь : Пособие для студентов вузов	В. И. Ильинич. -	М. : АО Аспект Пресс, 1995. - (Программа: Обновление гуманитарного образования в России).;	4	
7.	Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры /	Мильнер, Евгений Григорьевич.	М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112с. - (Наука-здоровью). -	3	

9.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office – Excel; Power Point; Word;
2. Internet Explorer;
3. Adobe Reader.

9.4. Ресурсы информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

9.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций (слайдов),
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д.

Практические занятия

Спортивные залы

1. Зал атлетической гимнастики (укомплектован современными тренажерами).
2. Универсальный спортивный игровой зал (с инвентарным обеспечением)
3. Фитнес центр (с инвентарным обеспечением).
4. Современная открытая площадка с искусственным покрытием для игры в мини-футбол. Современная многофункциональная открытая площадка.
5. Спортивные комнаты при общежитиях университета (с инвентарным обеспечением).

Демонстрационные печатные пособия

1. Таблицы физического развития по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям.
3. Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу.

Экранно-звуковые пособия.

1. Аудио записи для проведения гимнастических комплексов, обучение танцевальным движениям; проведение соревнований и спортивных праздников.
2. DVD аппаратура с комплектом дисков.
3. Компьютер, принтер лазерный, копировальный аппарат.

Самостоятельная работа студента:

-читальные залы библиотеки, методические кабинеты кафедры; Интернет-центр

10. Использование инновационных (активных и интерактивных) методов обучения

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 17% от объема аудиторных занятий

№ раздела	Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные формы (методы) обучения)	Формы занятий с использованием активных и интерактивных методов обучения	Трудоемкость (час.)
2	Учебно-тренировочная подготовка	ПЗ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тренинг	2
		ПЗ 8. Комплекс гигиенической и корригирующей гимнастики. Тренинг	2

11. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации: примеры оценочных средств для промежуточной аттестации, процедуры и критерии оценивания.

Фонд оценочных средств разрабатывается в форме самостоятельного документа (в составе УМКД).

Процедура проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания

Отметка «Зачтено» выставляется студенту, на основании успешно выполненных тестовых заданий текущего контроля учебно-тренировочных занятий (выполнение нормативов) на отметку «5», «4», «3», владеющему основным материалом дисциплины.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных более чем на 50% от практических занятий по болезни, зачет выставляется на основании написания реферата и пройденного собеседования по тематике реферативного исследования на отметки «5», «4», «3».

«Не зачтено» получает студент не освоивший образовательную программу по дисциплине, выполнивший задания текущего контроля учебно-тренировочных занятий (выполнение нормативов) на оценку «2», не написавший реферат и не прошедший собеседование по тематике реферативного исследования

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ

Общие требования

Страницы текста реферата, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327.

Реферат должен быть выполнен в печатном варианте на одной стороне листа белой бумаги интервал (1-1,5) и шрифт (12-14) (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более **24** страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Нумерация страниц

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Структурными элементами реферата являются:

- 1) титульный лист;
- 2) оглавление;
- 3) введение;
- 4) основная часть;
- 5) заключение;
- 6) список использованных источников;
- 7) приложения.

ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ РЕФЕРАТА

№	Структура реферата	Содержание
1	Титульный лист	Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа. На титульном листе приводят следующие сведения: 1) наименование ВУЗа; 2) наименование факультета; 3) наименование кафедры; 4) тема реферата; 5) фамилия и инициалы студента (слушателя); 6) должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; 7) место и дата составления реферата.
2	Оглавление	Содержание оглавления включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.
3	Введение (вступление) (рекомендуемый объем до двух страниц)	Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате. <i>Цель</i> формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь. <i>Цель</i> конкретизируется и развивается в <i>задачах</i> исследования.

4	Основная часть (рекомендуемый объем до 15 страниц)	Состоит из глав (разделов), в которых содержится материал по конкретно исследуемой теме. В основной части анализируются и решаются поставленные во введении задачи. Необходимо делать ссылки на авторов и источники, из которых заимствован материал. В квадратных скобках приводится порядковый номер литературного источника по списку литературы и страница источника. Например: [4,52], где 4 – номер литературного источника по списку, 52 – страница. В случае если в квадратных скобках указывается несколько источников, они разделяются точкой с запятой. Например: [8; 11;14]
5	Заключение	Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы.
6	Список литературы	Перечисляются все источники, которые использовались при написании реферата (в т.ч. научные статьи, монографии, интернет-ресурсы и пр.). Список составляется в алфавитном порядке по фамилии авторов (или названия сборника) и указывают: автора (ов), название, издательство, год издания
7	Приложения (при необходимости)	В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть. В приложения могут быть включены: 1) материалы, дополняющие реферат; 2) таблицы вспомогательных цифровых данных; 3) иллюстрации вспомогательного характера; 4) другие документы.

Критерии оценивания реферата

Оценка реферата осуществляется преподавателем на основе установленных критериев и показателей (табл.1). Реферат оценивается по 100-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86 – 100 баллов – «отлично»;

70 – 85 баллов – «хорошо»;

51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 50 балла – «неудовлетворительно»

Таблица 1

Критерии оценки реферата

Критерий	Показатель
1. Новизна реферированного текста. Макс. – 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;

	- самостоятельность суждений
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. – 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
3. Обоснованность выбора источников. Макс. – 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.)
4. Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 15 баллов	правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев
5. Грамотность . Макс. – 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль

12. Методическое обеспечение дисциплины

Методическое обеспечение дисциплины разрабатываются в форме отдельного комплекта документов: «Методические рекомендации к лекциям», «Методические рекомендации к практическим занятиям», «Фонд оценочных средств», «Методические рекомендации для студента» (в составе УМКД).

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости и критерии оценивания: тест

Раздел Учебно-тренировочная подготовка ПЗ 1. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года (на первом занятии) как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце

учебного года, как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Форма текущего контроля	Контрольно-оценочные средства	Шкала оценивания
Тестирование	Тестовые задания (таб.№1,таб.№2) представлены ниже	1,2,3,4,5

Таблица №1

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Прыжок в длину с места	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег – 100 м (сек.)										
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес боле 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг										
						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Таблица 2.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<i>Силовые способности мышц брюшного пресса</i>						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Ж	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	М	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	М	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
<i>или</i>						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<i>Силовые способности мышц спины</i>						
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Ж	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
<i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Ж	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	М	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 ниже

13.Лист изменений

№	Дата внесения изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	Содержание изменения	Подпись