

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Российский университет дружбы народов*

Кафедра физического воспитания и спорта

Рекомендовано МССН

Рабочая программа
дисциплины «Прикладная физическая культура»

Рекомендуется для направления подготовки/специальности

рабочая программа дисциплины разработана для всех специальностей/направлений
подготовки бакалавров/специалистов реализуемых РУДН

Москва 2020

1. Цель и задачи дисциплины

Прикладная физическая культура – это направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» в системе высшего профессионального образования является завершающим этапом организованного на государственном уровне непрерывного процесса формирования физической культуры личности.

На основе компетентностного подхода в рабочей программе излагаются: цели и задачи дисциплины; место дисциплины в процессе подготовки бакалавра (специалиста); сущность и структура формируемых компетенций; объем и содержание дисциплины; образовательные технологии и активные методы обучения; требования к результатам освоения дисциплины и сформированным компетенциям; учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины; методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины; требования к материально-техническому обеспечению дисциплины.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов, способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- формирование системы прикладных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» реализуется в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в з.е. не переводятся.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате обучения студент должен:

уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья (УК-7);
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом (УК-7);
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни (УК-7).

владеть:

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7);
- способами и средствами организации здорового образа жизни (УК-7);
- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой (УК-7).

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 328 часов, 0 зачетных единиц.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	132	33	33	33	33
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	132	33	33	33	33
Самостоятельная работа	196	49	49	49	49
Общая трудоемкость час зач. ед.	328	82	82	82	82
	0	0	0	0	0

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание разделов дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
I	Практический раздел	Легкая атлетика Лыжный спорт Спортивные игры* ОФП с элементами легкой атлетики* ОФП с элементами лыжной подготовки* ОФП с элементами силовой подготовки* ОФП с элементами оздоровительной гимнастики*
II	Самостоятельная работа	Практические занятия во внеучебное время.

*Занятия по выбору студентов

4.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№п/п	Наименование	раздела	Лекц.	Прак.	Лаб.	Семин	СРС	Всего
------	--------------	---------	-------	-------	------	-------	-----	-------

	дисциплины		зан.	зан.			часов
I	Практический раздел		132				132
II	Самостоятельная работа					196	196
ВСЕГО							328

4.3 Практический раздел

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час)
1	I	Легкая атлетика	36
2	I	Лыжный спорт	8
3	I	Спортивные игры*	88
4	I	ОФП с элементами легкой атлетики* ОФП с элементами лыжной подготовки* ОФП с элементами силовой подготовки* ОФП с элементами оздоровительной гимнастики*	

*Занятия по выбору студентов

5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура»

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура» предполагается использовать:

- программное обеспечение Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point;
- интернет-сервисы и электронные ресурсы: поисковые системы, электронную почту, системы аудио и видео конференций, электронные учебные и учебно-методические материалы;
- средства обучения с использованием информационных технологий:
 - видеофрагменты, видеофильмы;
 - электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией: фотографии, иллюстрации, видеофрагменты, схемы, диаграммы;

Для организации дистанционного обучения используется система Teams.

6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Для изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы в форме практических занятий требуется наличие игровых спортивных залов, стадиона, залов силовой подготовки, залов для проведения оздоровительной гимнастики, раздевалок, душевых.

Спортивные залы: верхний игровой спортивный зал, нижний игровой спортивный зал, зал единоборств, фитнес-зал, зал для проведения занятий оздоровительной физической культурой, зал для проведения занятий оздоровительной физической культурой в спортивном клубе (СК) «Дружба».

Малая спортивная арена: беговая дорожка, многофункциональная площадка, теннисные корты.

Тренажерные залы: тренажерный зал в СК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.

Большая спортивная арена: беговая дорожка (400 м), 2 прыжковые ямы, футбольное поле с натуральным покрытием, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для занятий ОФП.

Открытый футбольный корт.

Открытые теннисные корты.

Комплекс «Мегасфера» с двумя футбольными полями.

Лыжная база.

Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, ракетки и воланы для бадминтона, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки.

Оборудование фитнес-залов, залов для оздоровительной физической культуры: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.

Оборудование зала единоборств: набивные мячи, груши.

Оборудование лыжной базы: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, подготовленные лыжные трассы.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

7. Перечень информационных ресурсов, используемых при освоении дисциплины

Курс видеоматериалов, презентаций.

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41372>

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J_aaA

Тема: «Особенности занятий избранным видом спорта»

<http://www.youtube.com/watch?v=TbqtUg81Abs>

Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента»

<http://www.youtube.com/watch?v=14kLOTnh604>

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

<http://www.youtube.com/watch?v=wZUONB4Be2Y>

Упражнения суставной гимнастики

<https://disk.yandex.ru/client/disk/Суставная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FСуставная%20гимнастика%2FСуставная%20гимнастика.qt>

8 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература.

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М. :КноРус, 2016. - 239 с..

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

Дополнительная литература

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. Самара: Изд. СГАУ, 2012 г.
2. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
3. Бучнев С.С. Студенческий футбол. Учебное пособие. М.: РУДН, 2015 г.
4. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
5. Журавлева Ю.С. Оздоровительная аэробика в учебном процессе ВУЗа. Учебное пособие. М.: РУДН, 2014 г.
6. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
7. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.
8. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
9. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
10. Милашечкина Е.А. Оздоровительные ходьба и бег: методические рекомендации Пенза: Изд-во ГАОУ ДПО «Институт регионального развития Пензенской области», 2014г.
11. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособиеМ.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
12. Пушкина В.Н., Макеева В.С., Осипенко Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб.пособие/ В.Н. Пушкина, В.С. Макеева, Е.В. Осипенко.- М.: РадиоСофт.- 2016.- 320 с.
13. Размахова С.Ю. Учебно-методические рекомендации по проведению общеразвивающих упражнений. Часть 1. Упражнения без предметов и на вспомогательных снарядах. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
14. Сергеев Р.П. Методические рекомендации по лыжной подготовке студентов. М. Изд. РУДН, 2012 г.
15. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студентов вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по дозировке нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

Дозировка физической нагрузки должна соответствовать возможностям организма занимающегося, не быть ниже и не превышать их: в первом случае она не даст желаемого эффекта, во втором – ухудшит состояние организма.

Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки определяется при многократном подсчете ЧСС во

время занятий физическими упражнениями. Она в определенной степени отражает реакцию организма на физическую нагрузку и позволяет проследить ее в динамике.

Регулирование уровня нагрузки осуществляется путем:

- изменения количества повторений упражнения (количество повторений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения количества упражнений (количество упражнений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения скорости выполнения движений (темп выполнения движений может быть медленным, средним и быстрым);
- изменения интервалов и характера отдыха (интервалы отдыха могут уменьшаться или увеличиваться, характер отдыха может быть активным или пассивным);
- изменения амплитуды движений (амплитуда движений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения условий выполнения упражнений (условия выполнения могут быть облегченными или усложненными);
- изменения исходных положений (исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение).

Физическую нагрузку (изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений) каждый должен регулировать сам в зависимости от самочувствия.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.

Реакция организма на физическую нагрузку в процессе занятий должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, АД, ЧД повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. Вес тела существенно не меняется. ЖЕЛ может увеличиваться или умеренно снижаться, что в последнем случае свидетельствует о появлении утомления.

Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления.

Показатели сформированности компетенций (дескрипторы):

уметь:

<p>Определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов.</p>	<p>Выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами.</p>
<p>Планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации.</p>	<p>Эффективно планирует собственное время.</p>
<p>Анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и</p>	<p>Объективно оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития.</p>

самообразования.	
Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности.
Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.

владеть навыками:

Приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности.	Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка.
Приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач.	Владеет отдельными способами выявления и оценки индивидуально-личностных и профессионально-значимых качеств, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.
Инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Выделяет конкретные пути самосовершенствования.
Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов. Владеет рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой. Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.
Способами и средствами организации здорового образа жизни.	Придерживается критериев здорового образа жизни. Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.
Навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Уровни сформированности компетенций:

Составляющие компетенций (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ (описание выраженности дескрипторов)
Определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов.	Выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами.	Частично выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Задания выполнены частично.	Выстраивает простую образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Большинство заданий выполнены.	Полностью выстраивает образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
Планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации.	Эффективно планирует собственное время.	Частично планирует собственное время. Задания выполнены частично	Планирует собственное время. Большинство заданий выполнены.	Эффективно планирует собственное время. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования	Объективно оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития.	Частично оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития. Задания выполнены частично.	Оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития. Большинство заданий выполнены.	Полностью оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личностного развития. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде при	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной

целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья.		допущении нескольких ошибок.	среде с незначительными неточностями.	среде не допуская ошибки.
	Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения с обозначением причинно-следственных связей.
Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения для обеспечения безопасности, при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения для обеспечения безопасности, с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения для обеспечения безопасности, с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья с незначительными и неточностями.	Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья, не отвечает на дополнительные вопросы	Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по

			преподавателя.	соответствующей теме.
Приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности.	Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка.	Частично реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка. Задания выполнены частично.	В большинстве своем реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка. Большинство заданий выполнены.	Полностью реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач.	Владеет отдельными способами выявления и оценки индивидуально-личностных и профессионально-значимых качеств, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.	Частично владеет отдельными способами выявления и оценки индивидуально-личностных и профессионально-значимых качеств, необходимых для выполнения профессиональной деятельности. Задания выполнены частично.	Значительно владеет отдельными способами выявления и оценки индивидуально-личностных и профессионально-значимых качеств, необходимых для выполнения профессиональной деятельности. Большинство заданий выполнены.	Полностью владеет отдельными способами выявления и оценки индивидуально-личностных и профессионально-значимых качеств, необходимых для выполнения профессиональной деятельности. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Выделяет конкретные пути самосовершенствования.	Частично выделяет конкретные пути самосовершенствования. Задания выполнены частично.	Значительно выделяет конкретные пути самосовершенствования. Большинство заданий выполнены.	Полностью выделяет конкретные пути самосовершенствования. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Принципами, методами и средствами	Осуществляет занятия физической	Обеспечивает безопасность в условиях	Обеспечивает безопасность в условиях	Обеспечивает безопасность в условиях

организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.	культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов.	повседневной деятельности.	трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.	образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.
	Владеет рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой.	Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья в условиях образовательной среды с неточностями.	Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья в условиях образовательной среды с незначительными неточностями.	Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья в условиях образовательной среды без ошибок.
	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека с помощью педагога. На дополнительные вопросы не отвечает. Делает ошибки.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Делает две-три ошибки.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Ошибок не делает.
Способами и средствами организации здорового образа жизни.	Придерживается критериев здорового образа жизни	Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с помощью преподавателя.	Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов.
	Владеет	Демонстрирует	Демонстрирует	Самостоятельно

	способами и средствами организации здорового образа жизни.	навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с помощью преподавателя.	навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с незначительной помощью преподавателя.	демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания.
Навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Определяет признаки неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Определяет признаки и степень неотложного состояния организма с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно определяет признаки и степень неотложного состояния организма.
	Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма.

* ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

* тесты проводятся в соответствии с избранным видом спорта для занятий физической культурой (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, ОФП)

Футбол

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча, удар по воротам, с	8	10	12	15	17
2	Удары по воротам (кол-во попаданий в ворота из 5).	1	2	3	4	5
3	Жонглирование мяча, кол-во раз	25	20	15	10	5

Волейбол

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение верхней передачи над собой, кол-во раз	15	10	7	5	3
2	Выполнение нижней передачи, кол-во раз	10	7	5	3	1
3	Выполнение подачи снизу (10 попыток)	8	6	4	3	2
4	Выполнение подачи сверху (10 попыток)	8	6	4	3	2
5	Выполнение нападающего удара из 4 и 2 зон в площадку (6 попыток)	6	4	3	2	1

Баскетбол

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение штрафного броска, кол-во раз	5	4	3	2	1
2	Бросок в кольцо с двух шагов, кол-во раз	5	4	5	2	1
3	Ведение мяча с обводом 3 стоек (на расстоянии 2 метра друг от друга), с	4,9/ 5,5	5,0-5,2/ 5,6-5,8	5,3-5,5/ 5,9-6,1	5,6-5,8/ 6,2-6,4	5,9/6,5

Бадминтон

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки, кол-во раз	20	15	12	10	8
2	Жонглирование волана попеременно открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	15	12	10	8	6
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки на точность из 10 попыток, кол-во раз	10-9	8-7	6-5	4-3	2

ОФП с элементами легкой атлетики

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки с ноги на ногу - 5 прыжков, м	9.50/ 8.50	8.50/ 7.50	7.50/ 6.50	7.00/ 6.00	6,50/ 5,00
2	Бег в упоре – 30 сек, кол-во раз	50/40	45/35	40/30	35/25	30/20
3	Бег с низкого старта – 5 шагов, м	9.00/ 8,00	8.50/ 7,50	8.00/ 7,00	7.50/ 6,50	7,00/ 6,00

ОФП с элементами силовой подготовки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Приседание, (кол-во ошибок)	Без ошибок	1 грубая ошибка, 1 мелкая	1-2 грубые ошибки, 1 и более мелких	2 грубые ошибки, 2 мелких	Более 3 грубых ошибок
2	Планка, (кол-во ошибок)	Без ошибок	1 грубая ошибка, 1 мелкая	1-2 грубые ошибки, 1 и более мелкие	2 грубые ошибки, 2 мелких	Более 3 грубых ошибок

ОФП с элементами оздоровительных видов гимнастики

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Знание названий (базовых шагов, классической и степ аэробики, название асан).	Выполнение теста без ошибок	Выполнения теста с одной, двумя ошибками	Выполнения теста с тремя ошибками	Выполнения теста допуская четыре ошибки	Выполнения теста допуская пять ошибок
2	Технически правильное выполнение двигательных действий (базовых шагов классической и степ аэробики, асан)					
3	Самостоятельное составление танцевальных связок (классической и степ аэробики) и комплексов асан направленных на развитие определенных групп мышц					

ТЕСТЫ ДЛЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

№	Тесты	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах (девушки/юноши)									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Проба Ромберга, с	17	16	15	14	13	18	17	16	15	14
2	Реакция на движущийся объект (ловля линейки), см	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
3	Бросок и ловля теннисного мяча одной рукой с расстояния 1 метр от стены за 30 с, раз	30	28	26	24	22	35	33	31	29	27

Примечание: все тесты проводятся в соответствии с медицинской группой занимающихся и при их хорошем самочувствии.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН/ФГОС ВО.

Разработчики:

Разработчики:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта _____ (Л.Н. Коданева)

И.О. Заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, _____ (Т.Р. Лебедева)