

*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 2021

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.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции: УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья;
- осуществлять самоконтроль 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;

владеть:

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| Виды учебной работы | Всего часов | модули | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Аудиторные занятия (всего) | 188 | 27 | 24 | 27 | 16 | 27 | 24 | 27 | 16 |
| в том числе: практические занятия | 188 | 27 | 24 | 27 | 16 | 27 | 24 | 27 | 16 |
| Самостоятельная работа студентов | 140 | 14 | 17 | 14 | 25 | 14 | 17 | 14 | 25 |
| Общая трудоемкость | час | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| | зач. ед. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы) |
|------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | Практический раздел | Легкая атлетика Спортивные игры Гимнастика Лыжная подготовка Самостоятельная работа студентов* |

*Занятия во внеучебное время

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | Семина | СРС | Всего часов |
|------|---------------------------------|-------|-------------|-----------|--------|-----|-------------|
| I | Практический раздел | | 188 | | | 140 | 328 |
| | ВСЕГО | | | | | | 328 |

6. Практические занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоемкость (час) |
|-------|----------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1 | I | Легкая атлетика | 50 |
| 2 | I | Спортивные игры | 66 |
| 3 | I | Гимнастика | 48 |
| 4 | I | Лыжная подготовка | 24 |
| 5 | I | Самостоятельная работа студентов | 140 |
| | | ВСЕГО | 328 |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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.

8. Информационное обеспечение дисциплины

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.

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Видеоматериалы и презентации

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/Суcтавная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FСуcтавная%20гимнастика%2FСуcтавная%20гимнастика.qt>

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 студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.

10. 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.

11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Индикаторы достижения универсальных компетенций

| Универсальные компетенции | Индикаторы достижения универсальных компетенций |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |

Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)

| Индикаторы достижения УК-7 | Результаты обучения | Показатели сформированности компетенций (дескрипторы) |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| УК-7.2. Умеет применять на практике | Уметь планировать и организовывать учебно- | Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | сохранения и укрепления здоровья. Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности. |
| | Уметь 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. |
| | Уметь 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. |
| УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | Владеть 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. |
| | Владеть способами и средствами организации здорового образа жизни. | Придерживается критериев здорового образа жизни. Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни. |
| | Владеть 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 | Показатели сформированности (дескрипторы) | УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ (описание выраженности дескрипторов) | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | | неудовл. | удовл. | хорошо | отлично |
| Уметь планировать и организовывать учебно- | Планирует и организует учебно-тренировочные | Отсутствие умений осуществлять | Частично освоенные умения | Успешные, но содержащие отдельные | Успешные и систематические умения |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.</p> | <p>занятия с целью сохранения и укрепления здоровья</p> | <p>планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья</p> | <p>осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья</p> | <p>пробелы умения осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья</p> | <p>осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья</p> |
| | <p>Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности</p> | <p>Отсутствие умений определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности</p> | <p>Частично освоенные умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности</p> | <p>Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности</p> | <p>Успешные и систематические умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности</p> |
| <p>Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> | <p>Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом</p> | <p>Отсутствие умений применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом</p> | <p>Частично освоенные умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом</p> | <p>Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом</p> | <p>Успешные и систематические умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом</p> |
| <p>Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и</p> | <p>Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств</p> | <p>Отсутствие умений выбирать необходимые средства и методы для формирования</p> | <p>Частично освоенные умения выбирать необходимые средства и методы для</p> | <p>Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения выбирать необходимые</p> | <p>Успешные и систематические умения выбирать необходимые средства и методы для</p> |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| психических качеств личности и организации здорового образа жизни. | | я физических и психических качеств | формировани я физических и психических качеств | средства и методы для формировани я физических и психических качеств | формировани я физических и психических качеств |
| | Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Отсутствие умений выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Частично освоенные умения выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни | Успешные и систематичес кие умения выбирать необходимые средства и методы организации здорового образа жизни |
| Владеть 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 | Отсутствие навыков осуществлять занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровитель ной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов | Фрагментарно е применение навыков осуществлять занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровитель ной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов | Успешное, но сопровождаю щееся отдельными ошибками применение навыков осуществлять занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровитель ной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов | Успешное и систематичес кое применение навыков осуществлять занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровитель ной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов |
| | Владеет рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой | Отсутствие навыков владения рациональны ми средствами построения учебно-тренировочно го процесса, в том числе | Фрагментарно е применение навыков владения рациональны ми средствами построения учебно-тренировочно го процесса, в | Успешное, но сопровождаю щееся отдельными ошибками применение навыков владения рациональны ми средствами | Успешное и систематичес кое применение навыков владения рациональны ми средствами построения учебно- |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | оздоровительной физической культурой | том числе оздоровительной физической культурой | построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой | тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой |
| | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека | Отсутствие навыков построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека | Фрагментарное применение навыков построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека | Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека | Успешное и систематическое применение навыков построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека |
| Владеть способами и средствами организации здорового образа жизни. | Придерживается критериев здорового образа жизни | Отсутствие навыков здорового образа жизни | Фрагментарное применение навыков здорового образа жизни | Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков здорового образа жизни | Успешное и систематическое применение навыков здорового образа жизни |
| | Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни | Отсутствие навыков владения способами и средствами организации здорового образа жизни | Фрагментарное применение навыков владения способами и средствами организации здорового образа жизни | Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков владения способами и средствами организации здорового образа жизни | Успешное и систематическое применение навыков владения способами и средствами организации здорового образа жизни |
| Владеть навыками организации | Владеет навыками организации | Отсутствие навыков | Фрагментарное владение | Успешное, но сопровождающееся | Успешное и систематическое |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой. | самостоятельных занятий физической культурой и спортом | организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом | навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом | щесая отдельными ошибками владение навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом | кое владение навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом |
| | Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Отсутствие навыков организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Фрагментарное владение навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Успешное и систематическое владение навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой |

***ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

| № п/п | Контрольное упражнение | УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ | | | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|--------|
| | | ЮНОШИ | | | | |
| | | высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,3 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,3 |
| | Бег на 60 м (с) | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 9,7 |
| | Бег на 100 м (с) | 13,6 | 14,1 | 14,6 | 15,1 | 15,6 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| 3. | Бег на 2000 м (мин., с) | 9,30 | 10,00 | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 44 | 32 | 28 | 22 | 15 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +13 | +8 | +6 | +3 | +1 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 430 | 380 | 370 | 320 | 270 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 190 | 170 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 37 | 35 | 33 | 30 | 27 |
| 8. | Поднимание туловища из положения | 48 | 37 | 33 | 27 | 20 |

| | | | | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------|---------------|--------|
| | лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин., с) | 22,00 | 25,30 | 27,00 | 29,00 | 31,00 |
| | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин., с) | 22,00 | 25,00 | 26,00 | 28,00 | 30,00 |
| 10. | Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 сек.) | 70 | 65 | 55 | 45 | 35 |
| № п/п | Контрольное упражнение | ДЕВУШКИ | | | | |
| | | высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,7 | 5,9 | 6,2 | 6,5 |
| | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 10,5 | 10,9 | 11,5 | 12,0 |
| | Бег на 100 м (с) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 18,5 | 19,0 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| 3. | Бег на 1000 м (мин., с) | 4,30 | 4,50 | 5,10 | 5,30 | 5,50 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 18 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 17 | 12 | 10 | 7 | 4 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +16 | +11 | +8 | +5 | +2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 290 | 270 | 250 | 220 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 21 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 43 | 35 | 32 | 27 | 22 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин., с) | 18,10 | 19,40 | 21,00 | 21,30 | 22,00 |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., с) | 17,30 | 18,30 | 19,15 | 20,00 | 20,30 |
| 10. | Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 сек.) | 80 | 75 | 65 | 55 | 45 |

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

****КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| № п/п | Контрольное упражнение | УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШИ | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|---------|---------------|--------|
| | | высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 238 | 225-237 | 212-224 | 196-211 | 195 |
| 2. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 12-14 | 9-11 | 6-8 | 5 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 22 |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------|---------------|--------|
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на животе (количество раз за 15 сек.) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 сек.) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 6. | Приседания (количество раз за 30 сек.) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 7. | Медленный бег в сочетании с ходьбой (количество м за 6 мин.) | 1500 | 1400 | 1300 | 1200 | 1100 |
| 8. | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены (количество раз за 30 сек.) | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 9. | Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 сек.) | 70 | 58 | 47 | 36 | 24 |
| 10. | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (см) | 680 | 650 | 620 | 590 | 560 |
| № п/п | Контрольное упражнение | ДЕВУШКИ | | | | |
| | | высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 204 | 191-203 | 178-190 | 162-177 | 161 |
| 2. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 20 | 17-19 | 13-16 | 7-12 | 6 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 22 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на животе (количество раз за 15 сек.) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 сек.) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 6. | Приседания (количество раз за 30 сек.) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| 7. | Медленный бег в сочетании с ходьбой (количество м за 6 мин.) | 1400 | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 |
| 8. | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены (количество раз за 30 сек.) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 9. | Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 сек.) | 75 | 60 | 50 | 40 | 25 |
| 10. | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (см) | 550 | 525 | 500 | 465 | 450 |

****Примечание:** для определения степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны занимающемуся.

ТЕСТЫ ДЛЯ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

| № п/п | Тесты | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|----------|-------------------|-----------------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 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:

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

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, _____ (Т.Р. Лебедева)