

*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

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 и самостоятельная работа (всего)	328	45	40	45	40	45	40	33	40
в том числе: практические занятия	328	45	40	45	40	45	40	33	40
Общая трудоемкость час	328	45	40	45	40	45	40	33	40
зач. ед.	0	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

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/Суставная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FCуставная%20гимнастика%2FCуставная%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	<p>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.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>

Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)

Индикаторы достижения УК-7	Результаты обучения	Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)
Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,	Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности.

психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	
	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.
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-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие умений осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочны	Частично освоенные умения осуществлять планирование и организацию учебно-	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения осуществлять планирование и	Успешные и систематические умения осуществлять планирование и организацию учебно-

совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.		х занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья
	Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Отсутствие умений определять эффективность упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Частично освоенные умения определять эффективность упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения определять эффективность упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Успешные и систематические умения определять эффективность 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	Отсутствие умений применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	Частично освоенные умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения применять практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	Успешные и систематические умения применять 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	Отсутствие умений выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств	Частично освоенные умения выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств	Успешные и систематические умения выбирать необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств

				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 систематические 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 оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов	Фрагментарное применение навыков осуществлять занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов	Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков осуществлять занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов	Успешное и систематическое применение навыков осуществлять 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	Отсутствие навыков владения рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	Фрагментарное применение навыков владения рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков владения рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе	Успешное и систематическое применение навыков владения рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной

				оздоровительной физической культурой	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 самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Отсутствие навыков организации самостоятельных занятий физической	Фрагментарное владение навыками организации самостоятельных занятий физической	Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками	Успешное и систематическое владение навыками организации самостоятельных занятий

числе оздоровительной физической культурой.		культурой и спортом	культурой и спортом	организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	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 лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33	27	20
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.

Разработчики:

Доцент кафедры физического
воспитания и спорта

Л.Н. Коданева

Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта

Т.Р. Лебедева