

*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:<br>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<br>Спортивные игры<br>Гимнастика<br>Лыжная подготовка<br>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](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<br>(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 сопровождаю  | Успешное и систематичес  |

|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| 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     |
| №<br>п/п | Контрольное упражнение   | <b>ДЕВУШКИ</b> |               |         |               |        |
|          |  | 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**

| №<br>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    |
| №<br>п/п | Контрольное упражнение   | <b>ДЕВУШКИ</b> |               |         |               |        |
|          |  | 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

| №<br>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)