

***Кафедра физического воспитания и спорта***

Рекомендовано МССН  
38.00.00 «Экономика и управление»,  
подгруппа 4 «Бизнес-информатика»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Рекомендуется для направления подготовки**

**38.03.05 — Бизнес-информатика**

**Квалификация (степень) выпускника бакалавр**

## **1. Цель и задачи дисциплины**

*Целью* программы дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование физической культуры личности студентов, используя средства и методы различных видов физической активности (по выбору). Воспитание ценностно-мировоззренческой направленности в области физической культуры и спорта, компетентностной готовности к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### ***Задачи дисциплины:***

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- приобретение навыков и техники выполнения физических упражнений различных видов двигательной активности;
- овладение теоретическими знаниями прикладных видов физической культуры, с целью формирования качеств личности значимых в профессиональной деятельности и в повседневной жизни;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование культуры здорового образа жизни, средствами и методами физического воспитания;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.**

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.01 в объеме 328 академических часов (0 з.е.).

**Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций**

№ п/п	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
Универсальные компетенции			
	УК-3, УК-7, УК-9	Безопасность жизнедеятельности	Последующие дисциплины ОПОП ВО ГОС экзамен
Общепрофессиональные компетенции			
	-	-	-
Профессиональные компетенции (вид профессиональной деятельности: научно-исследовательский, аналитический)			
	-	-	-
Профессионально-специализированные компетенции специализации _____			
	-	-	-

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-3; УК-7; УК-9

*(указываются в соответствии с ОС ВО РУДН)*

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

- УК-3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия
- УК-3.2 Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личного, образовательного и профессионального роста
- УК-3.3 Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
- 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

УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

- УК-9.1 Обладает базовыми дефектологическими знаниями в социальных и профессиональных сферах
- УК-9.2 Умеет дифференцированно использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
- УК-9.3 Владеет навыками применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**знать:**

- виды физических упражнений; методы развития физических качеств средствами различных видов физической активности;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;
- этические нормы взаимодействия в коллективе при работе в команде (командные виды спорта)
- понятие инклюзивной компетентности, ее роли в области физической культуры;

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства и методы прикладной 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;
- работать в команде, взаимодействовать со всеми членами команды, учитывая особенности личности;
- планировать свою деятельность в области физической культуры и оказывать помощь при взаимодействии с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия, учитывая способности и возможности членов команды; методами оценки своих действий, планирования и управления временем;
- навыками взаимодействия в процессе физического воспитания с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы		Всего часов	1 курс, сем. 1-2				2 курс, сем. 3-4			
			1	2	3	4	5	6	7	8
Практические занятия (всего)	ФОК	328	24	24	24	10	24	24	24	10
	СРС		24	24	24	10	24	24	24	10
Общая трудоемкость, час.		328	48	48	48	20	48	48	48	20

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
I	Практический раздел	<p>Легкая атлетика</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Избранный вид физической активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные игры;</li> <li>- ОФП с элементами силовой подготовки;</li> <li>- оздоровительные виды гимнастики;</li> <li>- спортивное ориентирование;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные системы (для студентов специального медицинского отделения).</li> </ul>

##### 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семинары	СРС	Всего часов
I	Практический раздел		328				328
ВСЕГО			328				328

##### 5.3. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час)
1	I	Легкая атлетика	27
2	I	Лыжная подготовка	18
3	I	Избранный вид физической активности	283
ВСЕГО			328

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН, в форме лекционных, методико-практических занятий, занятий по профессионально-прикладной подготовке требуется:

- учебная аудитория для занятий с освобожденными студентами лекционного типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом), техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет);

- учебная аудитория для занятий с освобожденными студентами семинарского типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом);

- техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Для изучения учебной дисциплины «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 спортивный зал, нижний спортивный, зал бокса, фитнес-зал, зал для лечебной физической культуры, зал для лечебной физической культуры в Физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба».

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

Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе.

Мегасфера с двумя футбольными полями.

Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки. Оборудование фитнес-залов, залов оздоровительной физической культуры: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.

Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.

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

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

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

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

## **7. 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 цифровая платформа Teams.

## **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **Основная литература.**

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

### **Дополнительная литература**

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. Самара: Изд. СГАУ, 2012 г.
2. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
3. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.
4. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
5. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
6. Мальченко А.Д., Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие. / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова – Москва: РУДН, 2017. – 148 с.
7. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособиеМ.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
8. Милашечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Милашечкина, В.С. Милашечкин, Ю.С. Журавлева». – Москва: РУДН, 2020. – 140 с
9. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. – 168 с.
10. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. – Москва: РУДН, 2019. – 73 с.
11. Размахова С.Ю. Физическая культура в трудах философов и просветителей: Учебное пособие для студентов, освобожденных от занятий физической культуры. / С.Ю. Размахова - М. : Изд-во РУДН, 2016. - 99 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. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.
14. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): в 3-х томах. / К.М. Смышнов, О.В. Резенькова, Л.В. Белова, Д.Д. Кучукова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 126 с.
15. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культур» / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. – Москва: РУДН, 2020. 108 с.

### **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/Суставная%20гимнастика?>

[idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FCуставная%20гимнастика%2FCуставная%20гимнастика.qt](https://disk.yandex.ru/client/disk/Суставная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FCуставная%20гимнастика%2FCуставная%20гимнастика.qt)

### ***Интернет-ресурсы***

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422> Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210495> Физиология человека : Общая. Спортивная. Возрастная: учебник
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие
4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493> Бадминтон: учебник
5. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374> Основы спортивной психологии: учебное пособие



6. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371> Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие
7. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143> Эстетическая гимнастика : История, техника, правила соревнований: учебное пособие
8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523> Основы специальной силовой подготовки в спорте
9. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092> Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие
10. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258415> Нормативы и требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие
11. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210428> Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423> Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход)
13. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481> Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие
14. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375> Комплексный контроль в спортивных играх
15. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177> Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям
16. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516> Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки
17. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210473> Модули психологической структуры в спорте
18. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519> Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом
19. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210519> Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте
20. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427> Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи
21. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441> Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: словарь-справочник
22. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353> Бадминтон. Спортивная игра
23. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник
24. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие
25. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола): учебное пособие
26. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> Физиология спорта: учебное пособие
27. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> Волейбол : теория и практика: учебник
28. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие
29. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507> Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие

30. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие
31. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие
32. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие
33. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406> Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие
34. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> Настольный теннис : обучение за 5 шагов
35. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399> Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие
36. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие
37. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631> Баскетбол : основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие
38. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197> Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена»: учебное пособие
39. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086> Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие
40. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142> Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие
41. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> Йога для всех. Руководство для начинающих
42. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428889> Формирование психофизического потенциала студентов вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»
43. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471227> Дневник спортсмена: методическое пособие
44. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541> Волейбол: энциклопедия
45. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> Функциональная тренировка : спорт, фитнес
46. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074> Атлетическая гимнастика без снарядов
47. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540> Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие
48. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542> Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие
49. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533> Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие
50. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие
51. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274686> Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах

52. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903> Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам
53. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274899> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 1
54. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 2
55. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=130492> Шведская система физических упражнений
56. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210370> Социально-биологические основы физической культуры. Лекция для преподавателей
57. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов
58. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом

## 9. Требования для обучающихся на занятиях физической культурой

Студенты **ОБЯЗАНЫ** ежегодно проходить медицинское обследование.

1. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья); спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).
2. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» соответствующего факультета/института/академии.
3. Студенты допускаются к учебно-тренировочным занятиям только в спортивной форме.
4. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практической направленности.
5. Студенты выполняют контрольные упражнения и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий в соответствии с состоянием здоровья.
6. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, занимаются в группах, включающих теоретическую подготовку.
7. Студенты обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
8. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.
9. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания преподавателей и заведующего кафедрой.
10. Студенты должны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

11. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

## **10. Методические и организационные рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Студент должен приступать к выполнению упражнений и других заданий только по команде или разрешению преподавателя.
2. Если студент почувствовал легкое недомогание или болевые ощущения любой локализации необходимо прекратить выполнение упражнения и **СРОЧНО** сообщить преподавателю, **НЕЛЬЗЯ** продолжать выполнять физические упражнения.
3. Студенту не рекомендуется приходить на занятие физической культурой голодным.
4. Студент должен выполнять все организационно-методические указания преподавателя.
5. Нельзя без разрешения преподавателя пользоваться спортивным инвентарем.

### **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 (модулю)**

ФОС по дисциплине представлен в приложении к данной программе.

Материалы для оценки уровня освоения учебного материала дисциплины «Прикладная физическая культура» (оценочные материалы), включающие в себя перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны в полном объеме и доступны для обучающихся на странице дисциплины в ТУИС РУДН.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН.

### **Разработчик:**

Доцент кафедры физического воспитания и спорта



Е.А. Милашечкина

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Т.Р. Лебедева

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

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**Физическая культура**

**Направление подготовки**

**38.03.05 Бизнес-информатика**

Квалификация (степень) выпускника      **«бакалавр»**



## Балльно-рейтинговая система оценки знаний студентов

Баллы БРС	Традиционные оценки РФ	Оценки ECTS
95-100	5	A
86-94		B
69-85	4	C
61-68	3	D
51-60		E
31-50	2	FX
0-30		F
51-100	Зачет	Passed

### Критерии оценивания занятий

Активность на занятии оценивается от 0 до 8 баллов.

Баллы	Критерии оценки
0	Обучающийся не пришел на занятие
1	Обучающийся присутствует на занятии, не выполняет задания преподавателя. Не участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
2	Обучающийся присутствует на занятии, не выполняет задания преподавателя. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
3	Обучающийся присутствует на занятии, но выполняет не все задания преподавателя. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
4	Обучающийся присутствует на занятии, но выполняет задания с ошибками. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
5	Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности. Участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
6	Обучающийся присутствует на занятии, выполняет задания преподавателя, допуская неточности. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
7	Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя, если допускает неточности, то сразу исправляет замечания преподавателя. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.
8	Обучающийся присутствует на занятии, качественно выполняет задания преподавателя. Активно участвует в беседе, обсуждении результатов занятия.

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Индикаторы достижения универсальных компетенций

Универсальные компетенции	Индикаторы достижения универсальных компетенций
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и	УК-3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального

реализовывать свою роль в команде	взаимодействия
	УК-3.2 Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста
	УК-3.3 Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий, физической культуры
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
	УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой
УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах;	УК-9.1: обладает базовыми дефектологическими знаниями в социальных и профессиональных сферах;
	УК-9.2: умеет дифференцированно использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
	УК-9.3: владеет навыками применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

### Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)

	Результаты обучения	Показатели оценки результата
УК-3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия	Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия	Приводит примеры принципов формирования команд в командных видах спорта.
УК-3.2 Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их	Умеет взаимодействовать с членами команды в командных видах спорта	Взаимодействует с членами команды в командных видах спорта в соответствии с правилами и этикой поведения для конкретного вида спорта

<p>реализации;          проявлять уважение к мнению и культуре других;          определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста</p>		
<p>УК-3.3 Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем</p>	<p>Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем</p>	<p>Взаимодействует с членами команды в командных видах спорта в соответствии с правилами и этикой поведения для конкретного вида спорта</p>
<p>УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий, физической культуры</p>	<p>Знать ценности и функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры</p>	<p>Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта. Приводит примеры, характеризует виды физических упражнений. Раскрывает научно-практические основы физической культуры.</p>
	<p>Знать методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности.</p>	<p>Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.</p>
	<p>Знать принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>
	<p>Знать научно-практические основы здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья. Анализирует причинно-следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.</p>

		Характеризует основы здорового образа и стиля жизни.
УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой	Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности.
	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-9.1: обладает базовыми дефектологическими знаниями в социальных и профессиональных сферах;	обладает базовыми дефектологическими знаниями в социальных и профессиональных сферах	Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру, в том числе в отношении спорта
УК-9.2: умеет дифференцированно использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	умеет дифференцированно использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Обладает представлениями о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, в том числе в спорте
УК-9.3: владеет навыками применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	владеет навыками применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	Способен взаимодействовать с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья

### Уровни сформированности компетенций:

Составляющие компетенций	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ (описание выраженности дескрипторов)			
		неудовл.	удовл.	хороший	отличный
Знать ценности и функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры	Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта	Отсутствие знаний о ценностях и функциях физической культуры и спорта	Фрагментарные знания о ценностях и функциях физической культуры и спорта	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о ценностях и функциях физической культуры и спорта	Сформированные и систематические знания о ценностях и функциях физической культуры и спорта
	Характеризует виды физических упражнений, приводит примеры	Отсутствие знаний о видах физических упражнений	Фрагментарные знания о видах физических упражнений	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о видах физических упражнений	Сформированные и систематические знания о видах физических упражнений
	Раскрывает научно-практические основы физической культуры	Отсутствие знаний о научно-практических основах физической культуры	Фрагментарные знания о научно-практических основах физической культуры	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о научно-практических основах физической культуры	Сформированные и систематические знания о научно-практических основах физической культуры
Знать методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта	Отсутствие знаний о методах и средствах физической культуры и спорта	Фрагментарные знания методов и средств физической культуры и спорта	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры и спорта	Сформированные и систематические знания методов и средств физической культуры и спорта
	Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической культуры	Отсутствие знаний о способах формирования и совершенствования	Фрагментарные знания способов формирования и совершенствования	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания способов	Сформированные и систематические знания способов формирования и совершенствования

	подготовленност и	физических качеств и уровня физической подготовлен ности	физических качеств и уровня физической подготовлен ности	формирован ия и совершенст вования физических качеств и уровня физической подготовлен ности	совершенст вования физических качеств и уровня физической подготовлен ности
Знать принципы и основы методики проведения учебно- тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно- тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Отсутствие знаний о принципах и основах методики проведения учебно- тренировоч ных занятий с целью повышения адаптацион ных резервов организма и укрепления здоровья	Фрагментар ные знания принципов и основ методики проведения учебно- тренировоч ных занятий с целью повышения адаптацион ных резервов организма и укрепления здоровья	Сформирова нные, но содержащие отдельные пробелы знания принципов и основ методики проведения учебно- тренировоч ных занятий с целью повышения адаптацион ных резервов организма и укрепления здоровья	Сформирова нные и систематиче ские знания принципов и основ методики проведения учебно- тренировоч ных занятий с целью повышения адаптацион ных резервов организма и укрепления здоровья
Знать научно- практические основы здорового образа и стиля жизни	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие знаний о методах сохранения и укрепления здоровья	Фрагментар ные знания методов сохранения и укрепления здоровья	Сформирова нные, но содержащие отдельные пробелы знания методов сохранения и укрепления здоровья	Сформирова нные и систематиче ские знания методов сохранения и укрепления здоровья
	Анализирует причинно- следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями	Отсутствие знаний о причинно- следственн ых связях между факторами здорового образа жизни и заболевания ми	Фрагментар ные знания причинно- следственн ых связей между факторами здорового образа жизни и заболевания ми	Сформирова нные, но содержащие отдельные пробелы знания причинно- следственн ых связей между факторами здорового образа	Сформирова нные и систематиче ские знания причинно- следственн ых связей между факторами здорового образа жизни и заболевания



				жизни и заболевания ми	ми
	Характеризует основы здорового образа и стиля жизни	Отсутствие знаний об основах здорового образа и стиля жизни	Фрагментар ные знания основ здорового образа и стиля жизни	Сформирова нные, но содержащие отдельные пробелы знания основ здорового образа и стиля жизни	Сформирова нные и систематиче ские знания основ здорового образа и стиля жизни
Уметь планировать и организовывать учебно- тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствован ия физической подготовленност и для сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно- тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие умений осуществля ть планирован ие и организац ию учебно- тренировоч ных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	Частично освоенные умения осуществля ть планирован ие и организац ию учебно- тренировоч ных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения осуществля ть планирован ие и организац ию учебно- тренировоч ных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	Успешные и систематиче ские умения осуществля ть планирован ие и организац ию учебно- тренировоч ных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья
	Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствован ия физической подготовленност и	Отсутствие умений определять эффективно сть различных упражнений в целях совершенст вования физической подготовлен ности	Частично освоенные умения определять эффективно сть различных упражнений в целях совершенст вования физической подготовлен ности	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения определять эффективно сть различных упражнений в целях совершенст вования физической подготовлен ности	Успешные и систематиче ские умения определять эффективно сть различных упражнений в целях совершенст вования физической подготовлен ности
Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в	Отсутствие умений применять практически е навыки по самоконтро	Частично освоенные умения применять практически е навыки по	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения	Успешные и систематиче ские умения применять практически е навыки по

занятий физической культурой и спортом.	процессе занятий физической культурой и спортом	лю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	применять практически навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	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
	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

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

№ п/п	Контрольное упражнение	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
		<b>ЮНОШИ</b>				
		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 (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	<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 (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	17	16	15	14	13

	положения лежа на животе (количество раз за 15 сек.)					
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	<b>ДЕВУШКИ</b>				
		высоки й	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	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.