

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.06.2022 11:48:41
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

Инженерная академия

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной
профессиональной образовательной программы высшего образования
(ОП ВО):**

Строительство

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2022 г.

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	семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия, в том числе:	144	54	18	54	18
практические занятия	144	54	18	54	18
Самостоятельная работа	18	28	64	28	64
Общая трудоемкость час	328	82	82	82	82
зач. ед.	0	0	0	0	0

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

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

*Занятия во внеучебное время

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

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

6. Практические занятия

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

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

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

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

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

Открытый футбольный корт.

Открытые теннисные корты.

Комплекс «Мегасфера» с двумя футбольными полями.

Лыжная база.

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

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

Оборудование зала единоборств: набивные мячи, груши.

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

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

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

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

8. Информационное обеспечение дисциплины

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

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

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Видеоматериалы и презентации

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

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

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

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

Тема: «Особенности занятий избранным видом спорта»

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

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

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

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

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

Упражнения суставной гимнастики

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

Основная литература.

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

Дополнительная литература.

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. Самара: Изд. СГАУ, 2012 г.

2. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
3. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
4. Журавлева Ю.С. ОФП с элементами оздоровительной аэробики в учебном процессе Вуза. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 84 с.
5. Журавлева Ю.С. Морфофункциональное обеспечение двигательной активности студента. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 144 с.
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. Коданева Л.Н., Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья: методические рекомендации. – М.: Издательство Научного центра здоровья детей РАМН, 2013. – 49 с.
9. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
10. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
11. Лубышев Е.А., Красильников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической активности студентов. Издательство «Медиагруппа Хаск».2021-76с.
11. 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.
12. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособиеМ.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
13. 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
14. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В.
15. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. – 168 с.
16. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
17. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. – Москва: РУДН, 2019. – 73 с.
18. 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.
19. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.:КНОРУС, 2012. – 240 с.
- Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.

21. 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.
22. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. – Москва: РУДН, 2020. 108 с.
23. 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.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Рабочая тетрадь по дисциплине «Прикладная физическая культура».
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура»

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины [в ТУИС!](#)

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-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2. Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.1. Подготавливает информационный материал, направленный на предотвращение проблемы допинга в спорте, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта
	ОПК-3.3. Определяет методики антидопингового исследования

Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)

Индикаторы достижения УК-7, ОПК-3	Результаты обучения	Показатели сформированности компетенций (дескрипторы)
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и	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. Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего
	Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе	

самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	занятий физической культурой и спортом.	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.
ОПК-3.1. Подготавливает информационный материал, направленный на предотвращение проблемы	Уметь классифицировать, распределять и систематизировать информационный материал по теме предотвращения проблемы допинга в спорте.	Применяет навыки по классификации и систематизации информационного материала по теме предотвращения проблемы допинга в спорте. Систематизирует и классифицирует информацию по широкому диапазону признаков:

допинга в спорте, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта		актуальности, современности, вариативности и надежности.
	Владеть суммой необходимых знаний об наиболее известных медицинских и химических препаратах, применяемых в целях оптимизации показателей физической и спортивной подготовленности спортсменов, базовых методах применения этих препаратов. Располагать необходимыми сведениями о негативных воздействиях этих препаратов на организм спортсмена.	Располагает знаниями в области фармакологии в части состава и способов применения наиболее известных фармакологических препаратов в целях оптимизации показателей физической и спортивной подготовленности спортсмена. Располагает необходимыми сведениями о негативных и губительных воздействиях этих препаратов на организм спортсмена. Знает основные признаки и методы идентификации и диагностики применения допинга спортсменами.
	Уметь классифицировать, распределять и систематизировать информационный и учебный материал для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.	Распределяет, классифицирует и систематизирует информационный и учебный материал для реализации мотивационного, оздоровительного и воспитательного потенциала спорта. Целенаправленно использует способы и средства организации здорового образа жизни.
ОПК-3.3. Определяет методики антидопингового исследования	Уметь различать средства и методики антидопинговых исследований.	Различает средства и методики антидопинговых исследований. Возрастные, соматические и другие ограничения в использовании медицинских препаратов.
	Квалифицированно определять какая конкретная медицинская проба направлена на выявления определенного спектра препаратов применяемых в целях оптимизации показателей физической и спортивной подготовленности спортсменов.	Определяет и дифференцирует, какая конкретная медицинская проба применяется для выявления определенного спектра допинг-препаратов. Различает медицинские пробы по силе и интенсивности воздействия на организм спортсмена.
	Знать наиболее распространенные медицинские пробы на допинг, их состав, дозировку, показания и противопоказания к применению	Знает наиболее распространенные медицинские пробы на допинг, их состав, дозировку, показания и противопоказания к применению.

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 совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие умений осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	Частично освоенные умения осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья	Успешные и систематические умения осуществлять планирование и организацию учебно-тренировочных занятий с целью сохранения и укрепления здоровья
	Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Отсутствие умений определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Частично освоенные умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Успешные и систематические умения определять эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности
Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической	Отсутствие умений применять практически навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий	Частично освоенные умения применять практически навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе	Успешные, но содержащие отдельные пробелы умения применять практически навыки по самоконтролю состояния	Успешные и систематические умения применять практически навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе

й культурой и спортом.	культурой и спортом	физической культурой и спортом	занятий физической культурой и спортом	своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	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
Владеть принципам и, 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-	Фрагментарное применение навыков осуществляют занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе	Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков осуществляют занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровител	Успешное и систематическое применение навыков осуществляют занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

й культурой.		спортивных принципов и методов	физкультурно-спортивных принципов и методов	ьной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов	на основе физкультурно-спортивных принципов и методов
	Владеет рациональным и 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 оздоровительной физической культурой	Успешное и систематическое применение навыков владения 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	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 и 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 и самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Отсутствие навыков организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Фрагментарное владение навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками владение навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Успешное и систематическое 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	Успешное и систематическое владение навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

			физической культурой	занятий оздоровительной физической культурой	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.**

РАЗРАБОТЧИКИ:

Заведующий кафедрой
физического воспитания и
спорта

Должность, БУП



Подпись

Т.Р.Лебедева

Фамилия И.О.

Доцент кафедры физического
воспитания и спорта

Должность, БУП



Подпись

Е.А.Лубышев

Фамилия И.О.

Руководитель ОП ВО

Директор департамента
строительства

Должность, БУП



Подпись

Рынковская М.И.

Фамилия И.О.