

РО: ООВО «Северо-Кавказский Исламский университет  
имени Имама Абу Ханифы»

«Утверждаю»

Проректор по учебной  
работе



М.М. Шибзухов

Рабочая программа дисциплины  
**«Физическая культура**  
(направление – «Подготовка служителей и религиозного  
персонала религиозных организаций»  
профиль подготовки – «Исламские науки»)

Составитель: ст. преподаватель  
Долов З.М

Согласовано с заведующей  
учебно-методическим кабинетом

Кумыковой С.Г.

**Нальчик 2020**

## **Наименование направления и профиля**

Направление – «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»

Профиль подготовки – «Исламские науки»

## **Код и наименование дисциплины**

ОГС.02. Физическая культура

## **Цель(и) освоения дисциплины,**

*Целью физического воспитания студентов является освоение теоретических и практических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.*

## **Задачи дисциплины:**

**Обучающийся, завершивший изучение дисциплины, должен:**

*знать:*

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

*уметь:*

– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

– придерживаться здорового образа жизни;

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

*владеть:*

– различными современными понятиями в области физической культуры;

– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами

двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

*демонстрировать способность и готовность:*

применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### **Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть цикла Общие гуманитарные и социальные дисциплины. Настоящий Учебно-методический комплекс разработан для студентов высших учебных заведений, изучающих «Физическую культуру» в рамках направления (направление – «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций» Профиль подготовки – «Исламские науки»)

### **Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенции)**

Общекультурные компетенции (код – ОКК):

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Структура и содержание дисциплины**

Виды учебной работы	Всего часов (ч.)	Семестр			
		1	2	3	4
		ч.	ч.	ч	Ч
Общая трудоемкость дисциплины	72	18	18	18	18
Практические занятия (ПрЗ)	72	18	18	18	18
Вид итогового контроля (контрольная работа/зачет/экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет

## Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование и содержание тем занятий	Практ. занятия (часы)
1	<p><b>Тема 1. Легкая атлетика.</b></p> <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- прыжок в длину с места – быстрота и ловкость;</li><li>- выпрыгивание вверх (тест Абалакова).</li></ul>	10
2	<p><b>Тема 2. Гимнастика.</b></p> <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию</p> <p><b>для юношей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подтягивание на перекладине;</li><li>- поднимание гири 16 кг (рывок);</li><li>- силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах);</li><li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</li><li>- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;</li><li>- поднимание туловища из положения лёжа на спине;</li><li>- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;</li><li>- упражнения на тренажерах;</li><li>- приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену (упражнение выполняется на каждую ногу);</li><li>- в висе поднимание ног до касания перекладины.</li></ul> <p><b>для девушек:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);</li><li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях;</li><li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</li><li>- поднимание туловища из положения лёжа на спине;</li><li>- поднимание согнутых ног в висе на перекладине;</li><li>- приседания на двух ногах за 30 с;</li><li>- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;</li><li>- упражнения на тренажерах.</li></ul>	16

3	<p><b>Тема 3. Спортивные и подвижные игры.</b></p> <p>На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: бадминтон и настольный теннис, подвижные игры и эстафеты, подвижные игры народов мира.</p>	10
4	<p><b>Тема 4. Комплексные занятия.</b></p> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр и др.</p> <p>Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.</p>	20
5	<p><b>Тема 5. Методико-практические занятия.</b> (Практическое занятие).</p> <p><u>Для студентов первого курса:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки).</li> <li>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, и т.д.).</li> <li>4. Основы методики самомассажа.</li> <li>5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</li> <li>6. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</li> <li>7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;</li> <li>8. Методика составления производственной гимнастики (комплекс упражнений);</li> <li>9. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.</li> </ol>	16

	<p><u>Для студентов второго курса:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</li> <li>2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).</li> <li>3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</li> <li>4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).</li> <li>6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li> <li>7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.</li> </ol>	
	<b>Итого</b>	72

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

Методические указания :

Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Обучающиеся, занимающиеся по программе дисциплины в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Критерием успешности освоения материала в основном отделении является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

*Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.*

### **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. (ЭБС)

#### **Дополнительная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере раб. - Москва: Альфа-М; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. (ЭБС)

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).**

1. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (ЭБС)

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

[znanium.com](http://znanium.com)

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

-

**Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1. Беговая дорожка «Аэрофит» - 1 шт.
2. Велотренажер «Аэрофит» - 1 шт.
3. Мат борцовский – 1 шт.
4. Гребной тренажер «Кеттлер» - 1 шт.
5. Силовой тренажер «Кеттлер» - 1 шт.
6. Мешок(вес 80 кг.) – 1 шт.
7. Шведская стенка – 2 шт.
8. Турник разборный – 1 шт.
9. Стол для занятий настольным теннисом – 1 шт.
10. Скамья для жима штанги – 2 шт.
11. Гриф от штанги – 3 шт.
12. Блины к штанге – 8 шт.
13. Гантели разборные(15 кг.) – 2 шт.
14. Обруч гимнастический – 2 шт.
15. Скакалки – 4 шт.
16. Ракетка бадминтонная – 2 шт.
17. Воланчик – 3 шт
18. Перчатки боксерские – 3 пары.
19. Шлем боксерский спарринговый – 2 шт.
20. Кукла для занятий борьбой (50 кг.) – 1 шт.
21. Кукла для занятий борьбой(80 кг.) – 1 шт.

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

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины**

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:**



Группа компетенции	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОКК	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><b>знать:</b> - основы истории, теории и методики физической культуры; особенности человека как биологической системы; - понятие здоровья, критерии здоровья, группы здоровья; факторы, формирующие и разрушающие здоровье</p> <p><b>уметь:</b> - исследовать особенности функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями; - оценивать уровень физического и психического здоровья, стрессоустойчивость и др.</p> <p><b>владеть:</b> - методами оценки состояния здоровья; - методами укрепления здоровья (закаливание, двигательная активность, рациональное питание, профилактика гиподинамии и вредных привычек)</p>

### Этапы формирования компетенций

Разделы / темы дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	ОКК
Тема 1. Легкая атлетика.	+
Тема 2. Гимнастика.	+
Тема 3. Спортивные и подвижные игры.	+
Тема 4. Комплексные занятия.	+
Тема 5. Методико-практические занятия.	+

### Формы оценивания компетенций

Группа компетенций	Форма оценивания		
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Сдача нормативов.	Подготовка докладов, написание рефератов	<i>зачет</i>
<b>ОКК</b>	+	+	+

#### Формы текущего контроля:

Для оценки знаний, умений и навыков обучающихся используется следующие виды текущего контроля:

1. Контроль знаний обучающихся на практических занятиях (сдача нормативов);
2. Подготовка докладов, написание рефератов.

#### Критерии оценки текущего контроля (доклады, рефераты)

1. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников;
2. Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса;
3. Умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы;
4. Умение соблюдать заданную форму изложения (доклад, эссе, другое);
5. Умение вести научную дискуссию, очень хорошо подготовлен к дискуссии, свободно владеет материалом, привлеченным из различных источников для аргументации отстаиваемых положений, использует различные приемы доказательства и опровержения;
6. Умение пользоваться ресурсами глобальной сети (интернет).

#### Оценочные средства текущего контроля формирования компетенции ОКК:

Нормативы для текущего контроля для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	балл	1-4 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	балл	1-4 семестр

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)	балл	1-4 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения стоя, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (юноши.)	балл	1-4 семестр

### Оценочная таблица нормативов текущего контроля

№ п/п	Дисциплина	Баллы		
		3	4	5
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	15	20	25
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	28	37	45
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)	55	68	75
4	Приседание на одной ноге из положения стоя, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (юноши.)	7	10	13

### Формы промежуточной аттестации – зачет

**Нормативы к зачету для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам**

Зачетные нормативы			
№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-4 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-4 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы за минуту (жен.)	балл	1-4 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-4 семестр

## Оценочная таблица зачетных нормативов

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в длину с места	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Гибкость	
<b>6</b>	<b>270</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>210</b>	<b>70</b>	<b>26</b>	<b>6</b>
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
<b>5</b>	<b>250</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>109</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>5</b>
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
<b>4</b>	<b>240</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>180</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>4</b>
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
<b>3</b>	<b>230</b>			<b>170</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
2,9	229			169	39		2,9
2,8	228			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4
2,3	223		7	163	33		2,3
2,2	222			162	32		2,2
2,1	221			161	31		2,1
<b>2</b>	<b>220</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>160</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4
1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
<b>1</b>	<b>215</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1

## Оценочные средства текущего контроля студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-4 сем
2.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-4 сем
3.	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Зачёт	1-4 сем
5.	Теоретический курс (согласно программы)	Зачёт	1-4 сем
6.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-4 сем
7.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-4 сем
8.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	1-4 сем
9.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	1-4 сем
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1.	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка	1-4 сем
2.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-4 сем

*Примечания:* Практические тесты-задания выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5.

**Проба Руфье — Диксона** представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

**Проба Руфье.** У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15.

Меньше 3 — хорошая работоспособность; 3—6 — средняя; 7—9 — удовлетворительная; 10—14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другие модификации расчета:  $((P2-70) + (P3-P1))/10$

Полученный индекс Руфье—Диксона расценивается как:  
хороший — 0,1 — 5;

средний — 5,1 — 10;  
удовлетворительный — 10,1 — 15;  
плохой — 15,1 — 20.

### **Проба Штанге**

Для проведения пробы понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется одеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

*Проба Штанге:* норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 39 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 40—49 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 50 секунд – это отличный результат. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР.

$$\text{ПР} = \text{ЧСС за 30 сек (после теста)} / \text{ЧСС за 30 сек (до теста)}$$

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

### **Проба Генча**

Для проведения пробы также понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, после трех дыханий на 3/4 глубины. Во время задержки можно пользоваться зажимом для носа или держать нос пальцами. Время фиксируется по секундомеру в секундах. Также как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

*Проба Генча:* норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35—39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. Реакция сердечно-сосудистой системы определяется по показателю ПР как и в предыдущем тесте.

**Нормативы к зачету для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

<b>Зачетные нормативы</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма оценки</b>	<b>Сроки</b>
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-4 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-4 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы за минуту (жен.)	балл	1-4 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-4 семестр

**Оценочная таблица зачетных нормативов для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Балл	Мужчины				Женщины			Балл
	Отжимание	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость	Отжимание	
<b>6</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>6</b>
5,9	49	24		69	59	24	39	5,9
5,8	48	23	19	68	58	23	38	5,8
5,7	47	22		67	57	22	37	5,7
5,6	46	21	18	66	56	21	36	5,6
5,5	45	20		65	55	20	35	5,5
5,4	44	19	17	64	54	19	34	5,4
5,3	43	18		63	53	18	33	5,3
5,2	42	17	16	62	52	17	32	5,2
5,1	41	16		61	51	16	31	5,1
<b>5</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
4,9	39			59	49		29	4,9
4,8	38			58	48		28	4,8
4,7	37			57	47		27	4,7
4,6	36	14	14	56	46		26	4,6
4,5	35			55	45	14	25	4,5
4,4	34			54	44		24	4,4
4,3	33	13	13	53	43		23	4,3
4,2	32			52	42		22	4,2
4,1	31			51	41		21	4,1
<b>4</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
3,9	29			49	39		19	3,9
3,8	28			48	38		18	3,8
3,7	27			47	37	12	17	3,7
3,6	26	11	11	46	36		16	3,6
3,5	25			45	35		15	3,5
3,4	24			44	34	11	14	3,4
3,3	23	10	10	43	33		13	3,3
3,2	22			42	32		12	3,2
3,1	21			41	31		11	3,1
<b>3</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
2,9	19			39	29			2,9
2,8	18			38	28		9	2,8
2,7	17			37	27			2,7
2,6	16		8	36	26		8	2,6
2,5	15	8		35	25	9		2,5
2,4	14			34	24		7	2,4
2,3	13		7	33	23			2,3
2,2	12			32	22		6	2,2
2,1	11			31	21			2,1
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>2</b>

1,9				29	19			1,9
1,8	9			28	18			1,8
1,7				27	17		4	1,7
1,6	8		5	26	16	7		1,6
1,5		6		25	15			1,5
1,4	7			24	14		3	1,4
1,3			4	23	13			1,3
1,2	6			22	12			1,2
1,1				21	11			1,1
1	5	5	3	20	10	6	2	1
0,9				17	9			0,9
0,8				14	8	5		0,8
0,7	4	4		11	7			0,7
0,6			2	8	6	4	1	0,6
0,5	3			5	5			0,5
0,4		3		4	4	3		0,4
0,3	2		1	3	3	2		0,3
0,2		2		2	2	1		0,2
0,1	1	1	0	1	1	0		0,1

### **Критерии оценки промежуточной аттестации**

Студенты, освобожденные от физической культуры по состоянию здоровья на зачет предоставляют реферат.

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

*Этапы:*

1-й семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе. Лечебная физическая культура, традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

2-й семестр. Физическая культура в жизни студента.

3-й семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

4-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.



6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

24. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.

25. Основы методики самомассажа.

26. Нетрадиционные оздоровительные методики.

27. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

28. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

29. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

### 3 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

### 4 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

### ***Оценочные средства промежуточной аттестации формирования компетенции ОКК:***

**Критерии оценки зачетного реферата (для освобожденных от физической культуры по состоянию здоровья)**

1. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников;

2. Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса;

3. Умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы;

4. Умение соблюдать заданную форму изложения (доклад, эссе, другое);

5. Умение вести научную дискуссию, очень хорошо подготовлен к дискуссии, свободно владеет материалом, привлеченным из различных источников для аргументации отстаиваемых положений, использует различные приемы доказательства и опровержения;

6. Умение пользоваться ресурсами глобальной сети (интернет).

**Студенты основной и подготовительной группы аттестуются по итогам сданных в течение семестра нормативов.**