

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
И.О. проректора по ООД

 Е.Н. Пузанкова
« 14 » 02 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

программа направления подготовки
37.03.01 Психология

блок Б.1.Б15 базовая часть
шифр наименование части

Профиль подготовки:
Психология развития и образования

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Курс: 1,2 Семестр: 1-4

Москва

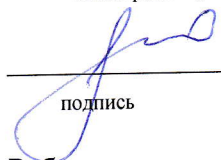
2019

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 37.03.01 «Психология» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 946 от 7 августа 2014 г. Зарегистрировано в Минюсте России «15» октября 2014 г. № 34320.

Составители рабочей программы:

МГГЭУ, старший преподаватель кафедры АФК

место работы, занимаемая должность



М.Н. Бархагов

подпись

Ф.И.О.

27 08 2019 г.

Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2019 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
учебного отдела

«27» 08 2019 г.

Дата



подпись

И.Г. Дмитриева

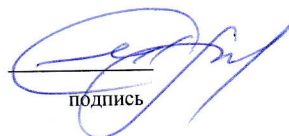
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Декан

«27» 08 2019 г.

Дата



подпись

И.Л. Руденко

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой

«27» 08 2019 г.

Дата



подпись

В.А. Ахтырская

Ф.И.О.

“ РАССМОТРЕНО
ОДОБРЕНО И
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МГГЭУ
Пр. № 8 30 08 2019 г.

1. Цели и задачи дисциплины, её место в учебном процессе, требования к уровню освоения содержания дисциплины.

1.1. Цели и задачи изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому студенту с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) возможности реализовать свой творческий потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Адаптивная физическая культура позволяет приобрести

умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Для достижения поставленной цели предусматривается комплексное решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента;
- значение научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы • физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательства о физической культуре и спорте. • физическая культура личности; • основы здорового образа жизни студента • особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

		<ul style="list-style-type: none"> • общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; • спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; • профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; • понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеть системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
--	--	---

1.3. Место дисциплины в структуре ООП.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: школьная программа по физической культуре. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Элективные курсы по физической культуре».

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учетом Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ(в действующей редакции) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Содержание дисциплины.

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Вид работы	Трудоемкость, часов								
	семестр								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая трудоемкость	18	18	18	18	-	-	-	-	72
Аудиторная работа:									
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	18	18	18	18	-	-	-	-	72
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Зачет(З)</i>	-	+	+	+	-	-	-	-	+
Реферат (Р)	+	+	+	+	-	-	-	-	+
Контрольное тестирование (К)	+	+	+	+	-	-	-	-	+
Вид итогового контроля (указать вид контроля)	-	зач	зач	зач	-	-	-	-	зачёт

3. Структура дисциплины

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	ОК-8

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной	ОК-8

		гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	
--	--	---	--

4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам

Студенты основной группы здоровья и студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Общая физическая подготовка	-	72	-	72	Тестирование, реферат
	Итого:		72		72	

5. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура».

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-

	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2	-	2	-	-
	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление спины, пресса	2	-	2	-	-
	Кроссовая подготовка. Упражнения для воспитания выносливости	2	-	2	-	-
	Методы развития ловкости. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
2 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2	-	2	-	-
	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление спины, пресса	2	-	2	-	-
	Кроссовая подготовка. Упражнения для воспитания выносливости	2	-	2	-	-
	Методы развития ловкости. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
3 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-

	Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2	-	2	-	-
	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление спины, пресса	2	-	2	-	-
	Кроссовая подготовка. Упражнения для воспитания выносливости	2	-	2	-	-
	Методы развития ловкости. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
4 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания силы и гибкости	2	-	2	-	-
	Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения для воспитания быстроты. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2	-	2	-	-
	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление спины, пресса	2	-	2	-	-
	Кроссовая подготовка. Упражнения для воспитания выносливости	2	-	2	-	-
	Методы развития ловкости. Подвижные игры	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	72	-	72	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раз-дела	Наименование разделов, темы	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
2 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-

	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
3 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-
	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
4 семестр						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	18	-	18	-	-
1.	ОФП: Основы техники безопасности на занятиях ФК	2	-	2	-	-
	ОРУ, корригирующие упражнения	2	-	2	-	-
	Суставная гимнастика	2	-	2	-	-
	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости	2	-	2	-	-

	Статические упражнения	2	-	2	-	-
	Упражнения без отягощения и предметов	2	-	2	-	-
	Упражнения на тренажерах	2	-	2	-	-
	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	-	-
	Упражнения силового характера, выполняемые в парах	2	-	2	-	-
	<i>Итого:</i>	18	-	18	-	-
	<i>Всего аудиторных часов:</i>	72	-	72	-	-

6. Образовательные технологии.

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: игровые и групповые технологии (технологии игры в группе), соревновательные технологии, технология уровневой дифференциации, индивидуализация обучения, информационно-коммуникационная технология.

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1.	ПР	Работа в парах, группах	18
2.	ПР	Работа в парах, группах	18
3.	ПР	Работа в парах, группах	18
4.	ПР	Работа в парах, группах	18
<i>Итого:</i>			72

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

7.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов по общей физической подготовленности, оценивающих уровень физического развития студента.

Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья (более 50%), оцениваются по итогам написания тематического реферата.

Промежуточный контроль – зачет.

7.2. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Средства и методы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с людьми с ОВЗ.
21. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями слуха и зрения.
22. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями психического и интеллектуального развития.
23. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с поражением опорно-двигательного аппарата.
24. Содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии.
25. Содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с соматическими заболеваниями.

7.3. Критерии оценки зачета.

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

- если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала;
- выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

- основное содержание учебного материала не раскрыто;

- допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы.

8. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	<p>Мячи волейбольные - 17, баскетбольные - 17, футбольные - 6: набивные мячи - 10, гимнастические палки - 20, прыгалки - 10, мат складной - 10, индивидуальные коврики - 18, ракетки для тенниса - 30, сетка для н/тенниса – 4, ракетки для бадминтона – 10 пар, насос для мячей – 2, медбол TORRES 2 кг – 6, медицинбол 3 кг – 4, манишки тренировочные двухсторонние – 10, щит баскетбольный – 2.</p>
2	Тренажерный зал №506	<p>Беговые дорожки – 2, велоэргометр – 3, эллипсоид – 1, подушка для измерения силы удара – 1, весы электрические с ротометром – 1, тренажер «Жми вверх» (грузоблок) MB3, 19 Black, тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный, тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук) грузоблочный CT 2010G, тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный, тренажер гиперэкстензия горизонтальная, скамья многофункциональная Body craft делюкс F602 – 2, пирамида для гантелей на 8 пар (гантель 1,2,3,4,5,6,8,10 кг), стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями, гриф штанги L-2200 mm d-50mm, гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг), тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм), гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2, диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4, диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг - 2, диск</p>

		обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4, диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2, МВ-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2, МВ-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2, МВ-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2, шведская стенка – 3.
3	№501	Степ платформы – 11; зеркала во всю стену и шведская стенка – 6, обручи гимнастические – 9, скамейка гимнастическая – 5, стол – 1; стулья - 12; теннисные столы – 2.
4	Зал АФК	Татами по всей площади зала в количестве 40 штук, утяжелители – 14 пар, гантели: 1 кг – 8 пар, 2 кг – 6 пар, фитбол мячи – 13, гимнастические палки – 10 штук.
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 х50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2.

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

9.1. Перечень основной литературы

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1020559>
2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/23930. - Текст: электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/567347>

9.2. Перечень дополнительной литературы

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет)ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znaniyum.com/catalog/product/851547>. – Режим доступа: по подписке.
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Выshedко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст :

электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/978650>. – Режим доступа: по подписке.

9.3. Программное обеспечение

Не используется.

9.4. Электронные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт» - <http://www.biblio-online.ru>.
2. ЭБС Znanium.com - <https://new.znanium.com>
3. otherreferats.allbest.ru – «Allbest»
4. edu.glavsprav.ru – «ГлавСправ»
5. fizkult-ura.ru-«Физкультура»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тесты для определения уровня функциональных систем организма

1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССпв положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп.

Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 5	Отлично – «5»
5 – 8	Хорошо – «4»
9 – 12	Удовлетворительно – «3»
Более 12	Неудовлетворительно

2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100-115
Хорошо – «4»	115-130
Удовлетворительно – «3»	130 и более

3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200).$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40 – 55	15 – 25	35 – 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20 – 35	12 и менее	24 и менее

5. Проба Ромберга

Пяточно-носочная (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

«Аист»(для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Оценка пробы Ромберга

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Девушки				Юноши			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
Бег на 100 м. (сек)	14,6	18,2	19,6	Бег на 100 м. (сек)	14,2	14,4	15,2
Приседания 1 мин. (кол-во раз)	50	45-49	40-44	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	60	54-59	48-53
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 3x10 м, (сек.)	8,7	9,0	9,3	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	7,4	8,2	8,8
Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	50	40-49	30-39	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	60	50-59	40-49
1000 м бег (мин, сек.)	4,30	4,31-5,00	5,01-5,30	1000 м бег (мин, сек.)	3,30	3,31-3,40	3,41-3,55
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	21	16-20	11-15	Подтягивание (кол-во раз)	18	14-17	10-13

**Тесты по общей физической подготовленности для студентов с 3-ей группой
инвалидности**

№	Тесты	Оценка	5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Лежа на животе - положение «лодочка»	М	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Лежа на спине - удержание ног под углом 45 (сек)	М	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

