

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура и спорт


Для всех направлений бакалавриата и специальностей
Форма обучения очная

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования с учетом профессиональных стандартов

Руководитель группы разработчиков

 Чикуров А.И.

Программу составили:

Садырин С.Л., зав. каф. ФК
Дорошенко С.А. профессор каф. ФК
Дергач Е.А., доцент каф. ФК
Выshedko A.M., ст. преподаватель каф. ФК
Александрова Л.И., доцент каф. ФК
Маслобоева Н.А., ст. преподаватель каф. ФК



1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль и образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом для поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– понимание основ здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, в зависимости от индивидуальной нозологии и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медико-социальной экспертизы или медико-педагогической комиссии.

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

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» направлен на формирование универсальной компетенции самоорганизации и саморазвития (в т.ч. здоровьесбережения):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического

деятельности.	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2 Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков поддержания здорового образа жизни.	Знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является элективной в объеме не менее 328 академических часов в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера. Указанные академические часы являются **обязательными** для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» реализуется на русском языке. Учебный процесс проводится в форме учебно-тренировочных (практических) занятий для обеспечения здорового образа жизни обучающихся, повышения уровня физических качеств, для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов, освобожденных от посещения практических занятий на длительное время, предусмотрен вариант прохождения части дисциплины в ЭОК на e-курсах «Прикладная физическая культура и спорт. Очное обучение» <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=31715>

2 Объем дисциплины (модуля)

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, акад. часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	56	56
Контактная работа с преподавателем:	306	52	50	52	50	52	50
занятия семинарского типа в том числе: учебно-тренировочные занятия	278	48	46	46	44	48	46
тестирование физической подготовленности, в том числе по нормативам ВФСК ГТО	28	4	4	6	6	4	4
Самостоятельная работа обучающихся:	22	2	4	2	4	4	6
подготовка к сдаче нормативов	22	2	4	2	4	4	6
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

Таблица 2 – разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа, (акад. час),	Формируемые компетенции
		Семинары и/или Практические занятия (акад. час)		
1	Учебно-тренировочный раздел	278		УК-7
2	Контрольный раздел (тестирование физической подготовленности, в том числе по нормативам ВФСК ГТО)	28		УК-7
3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов		22	УК-7
Итого:		306	22	

3.2 Практические занятия (названия тем – одинаковое, содержание – авторское)

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры и спорта, спортивной и профессиональной прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта (специализация).	278	0	0
2	1.1	Общая физическая подготовка.	52	0	0
3	1.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	20	0	0
4	1.3	Специальная подготовка по видам спорта и системам физических упражнений.	206	0	0

3.3 Занятия по тестированию физической подготовленности

Таблица 4 – Занятия по тестированию физической подготовленности

№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
		всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Тестирование физической подготовленности по нормативам ВФСК ГТО				
2	Тестирование общей выносливости: - бег 2000 м (Ж) - бег 3000 м (М)	4	0	0
2	Тестирование силовой подготовленности: - подтягивание в висе на перекладине (М); - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Ж)	2	0	0
2	Тестирование силовой подготовленности: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	0	0
2	Тестирование силовой подготовленности: - поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.	4	0	0
2	Тестирование скоростно-силовой подготовленности: - бег 100 м.	4	0	0
2	Тестирование скоростно-силовой подготовленности: - прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4	0	0
2	Тестирование гибкости - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	4	0	0

	скамье			
2	Тестирование спортивно-технической подготовленности на специализациях	4	0	0
	Всего	28	0	0

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Под общей редакцией Н.В.Паршиковой. Авторский состав: В.В.Новокрещенов, В.Н.Малиц, В.В.Бабкин, А.Р.Кадыров, А.А.Карпов, П.А.Косарев. Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. –210 с.

электронная версия -

<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf>

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания (задачи) или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания, подробно изложены в приложении к рабочей программе дисциплины.

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

Основная:

1. Данилова, Елена Николаевна. Прикладная физическая культура и спорт. Основы тренировки в атлетизме : учебное пособие / Е. Н. Данилова, Л. И. Вериго, А. А. Черепанова ; Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2021 (2020-11-18). - 128 с.

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик [и др.]. ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019 (2020-04-17). - 148 с.

3. Булгакова, Ольга Викторовна. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019. - 110 с.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : СФУ, 2019. - 54 с.

5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т. – 2017

Дополнительная:

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова [и др.]. – Красноярск: СФУ. – 2014

2. Дядикова, И. Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М: Феникс. – 2014

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М: Академия – 2013.

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для организации проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» студенты очной формы обучения распределяются в учебные отделения: основное и специальное.

В основное учебное отделение распределяются студенты, отнесенные по медицинским показаниям к основной и подготовительной медицинской группе.

В специальное учебное отделение распределяются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются, по возможности, с учетом специфики заболевания.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, объективно не имеющим возможности по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», предусмотрено прохождение части дисциплины при помощи е-курсов.

Обучающимся специальной медицинской группы на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, разрешается индивидуальная работа на занятиях в виде выполнения освоенных комплексов ЛФК.

Учебный процесс в основном учебном отделении организован на основе специализаций, по видам спорта, по выбору студента из числа специализаций, утвержденных заведующим кафедрой физической культуры.

Студентам на 1-м курсе предоставлено право выбора специализации. Зачисление на отдельные специализации может осуществляться на конкурсной основе. Студенты, не выбравшие специализацию или не прошедшие конкурсный отбор, занимаются в группах общей физической подготовки.

Изменение специализации (переход с одной специализации на другую) осуществляется в начале учебного года.

Практические занятия направлены на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам); развитию физических качеств (выносливость, сила, быстрота движений, ловкость гибкость) с целью повышения физической подготовленности, работоспособности.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную информацию об уровне физической подготовленности студентов.

Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий (в случае пропуска студент должен их отработать, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя) и выполнения нормативов физической подготовленности.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт», также обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и регулярно отчитывающиеся у ведущего преподавателя.

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности студентов основной медицинской группы суммарная оценка определяется по среднему количеству баллов (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимающиеся в специальном учебном отделении, в каждом семестре защищают рефераты (тематика рефератов представлена в табл.5) и выполняют тесты общей физической подготовленности с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений. Студентам предлагается 6-7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными.

Таблица 5 – Темы рефератов для студентов специализации «Специальное учебное отделение»

Семестр	Тем
1	ЛФК, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при данном диагнозе.
2	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки.
3	Оздоровительные методики физического воспитания (аэробика, йога, и д.). Дыхательная гимнастика.
4	Влияние физической нагрузки на различные системы организма.
5	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки.
6	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, сдача контрольных нормативов заменяется итоговым показом комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Для студентов проходящих дисциплину с помощью ЭО и ДОТ на e-курсах (e.sfu-kras.ru) требуется выполнение всех задний выкладываемых преподавателем на курс, зачет выставляется с учетом индивидуальных особенностей.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Для самостоятельной работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), с наличием программного обеспечения Microsoft Office.

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>

Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Спорткомплексы, спортивные залы, стадионы, лыжные базы, бассейны, оборудование и инвентарь.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» адаптирована для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и осуществляется с использованием средств общего и специального назначения.

Для самостоятельной подготовки к сдаче контрольных нормативов и норм ГТО требуется доступ на спортивные площадки СФУ (плоскостные сооружения).

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Прикладная физическая культура и спорт

Для всех направлений бакалавриата и специальностей
Форма обучения очная

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	3
2 МАТЕРИАЛЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЛАДЕНИЙ, УМЕНИЙ, ЗНАНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	4
2.1 Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов 4
2.2 Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов на специализациях 7
2.3 Тесты и контрольные нормативы ВФСК ГТО 17
Критерии оценки 19

Цель создания ФОС – обеспечение возможности оценивания уровня знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» и включает в себя материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся: нормативы для определения уровня физической подготовленности.

Основной задачей, которую необходимо решить при формировании ФОС является задача по созданию и внедрению контроля результатов обучения дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Курс	Семестр	Код и содержание индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения	Оценочные средства
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1-3	1-6	УК-7.1 Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства физического воспитания для самоподготовки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы
1-3	1-6	УК-7.2 Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков в поддержания здорового образа жизни.	Знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта (специализация) для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы

2 МАТЕРИАЛЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЛАДЕНИЙ, УМЕНИЙ, ЗНАНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

2.1 Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

Контрольные практические занятия обеспечивают оперативную информацию об уровне физической подготовленности студентов. Уровень физической подготовленности определяется по результатам тестирования.

Таблица 1 – Тестирование физической подготовленности

№ п/п	Наименование занятий
1.	Тестирование общей выносливости: - бег 2000 м (Ж) - бег 3000 м (М)
2.	Тестирование силовой подготовленности: - подтягивание в висе на перекладине (М); - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Ж)
3.	Тестирование силовой подготовленности: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4.	Тестирование силовой подготовленности: - поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.
5.	Тестирование скоростно-силовой подготовленности: - бег 100 м.
6.	Тестирование скоростно-силовой подготовленности: - прыжок в длину с места толчком двумя ногами
7.	Тестирование гибкости - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
8.	Тестирование спортивно-технической подготовленности на специализациях

При сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности студентов основной медицинской группы суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности (практические умения и навыки) определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Контрольные занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений. Студентам предлагается 6-7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготов-

ленности. Для них результатом тестирования физической подготовленности являются качество выполнения контрольных нормативов - положительные сдвиги.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и ведущих дневник самоконтроля, контрольное практическое занятие включает показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей не реже одного раза в месяц или выполнение заданий на е-курсах.

Таблица 2 – Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Се-мес тр	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на общую выносливость (мин.,сек.): - кросс 2000 м - кросс 3000 м	2 4 6	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2. Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 3 5	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
3. Тест на силовую подготовленность: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2 4 6	15	13	11	9	7	40	35	30	25	20
4. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1 3 5	20	16	12	8	4	18	14	10	6	2
5. Тест на скоростно-силовую подготовленность: - бег 100 м (сек).	2 4 6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
6. Тест на силовую подготовленность: - подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз); - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1 3 5	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
7. Тест на силовую подготовленность: - поднимание и опус-	1 3 5	60	50	40	30	20	70	60	50	40	30

кание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).			
---	--	--	--

Таблица 3 – Тесты для оценки общей физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Женщины					Мужчины					
	Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1. Тест на общую выносливость тест Купера, - 12 мин. бег или - 12 мин. плавание (м)	2600	2100	1800	1500	1200	2800	2400	2000	1600	1300	
	450	400	350	300	250	200	550	500	450	400	350
2. Тест на скоростно-силовую подготовленность: приседание за 1 мин. (кол-во раз)	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25	
3. Тест на силовую подготовленность: поднятие ног из упора сидя сзади (количество раз)	20	17	14	11	9	25	22	19	16	12	
4. Тест на силовую подготовленность: сгибание и разгибание рук - в упоре лежа на полу - в упоре на коленях (кол-во раз)						45	40	35	30	25	
	20	17	14	11	8						
5. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	15	10	5	0	16	12	8	4	0	
6. Упор лежа на предплечьях «планка» (сек)	90	80	70	60	50	120	100	90	80	70	
7. Прохождение дистанции в спортивном ориентировании - 3 км. 6 контрольных пунктов - 3,5 км. 8 контрольных пунктов	30	35	40	45	50						
						30	35	40	45	50	

2.2 Тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов на специализациях

Таблица 4 – Нормативы специализации «Атлетизм»

	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа СВ – собственный вес (кг.) (количество раз)	1	+5	0	-5	-10	-15
		2,3	+10	+5	0	-5	-10
		4,5,6	+15	+10	0	-5	-10
2	Поднимание и опускание туловища на станке (количество раз)	1	28	24	20	18	16
		2	32	28	24	20	18
		3	35	30	26	22	20
		4	35	32	28	24	22
		5,6	40	35	30	26	24
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	1	15	12	9	7	5
		3	16	13	10	8	6
		5	17	14	11	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре (число раз)	2	40	35	30	25	20
		4	50	40	35	30	25
		6	50	45	40	35	30
5	Приседания со штангой на плечах равной собственному весу (количество раз)	5,6	10	7	3	2	1

Таблица 5 – Нормативы специализации «Силовая подготовка» юноши

№	Наименование упражнения	Се- мест р	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Приседание на одной ноге с опорой рукой (количество раз)	1 2, 3	12	10	8	5	2
2	Подъём ног на высокой перекладине (количество раз)	1	12	9	6	4	2
4	Подъём ног на высокой перекладине (количество раз)	2 3	15	12	9	6	4
5	Толчок гирь, рывок гири (количество раз)	3	15	12	10	6	4
6	Толчок штанги, рывок штанги (кг.)	3	10	8	6	4	2,5
7	Толчок гирь, рывок гири (количество раз)	4 5	20	15	12	10	5
8	Толчок штанги, рывок штанги (кг.)	4,5	12,5	10	8	5	3
9	Приседание на одной ноге с опорой рукой (количество раз)	4 5	12	10	8	6	3
10	Подъём ног на высокой перекладине	4, 5	18	15	12	9	6
11	Толчок гирь, рывок гири (количество раз)	6	25	20	15	12,5	10

12	Толчок штанги, рывок штанги (кг.)	6	15	12,5	10	8	6
13	Приседание на одной ноге с опорой рукой (количество раз)	6	15	12	10	8	6
14	Подъём ног на высокой перекладине (количество раз)	6	20	18	15	12	10

Таблица 6 – Нормативы специализации «Баскетбол» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног за 1 мин. (количество раз)	1	90	80	70	60	50
		3, 5	95	85	75	65	55
2	Бросок со средней дистанции. 5 точек по 3 броска (число попаданий)	2	9	7	5	4	3
		4, 6	10	8	7	6	4
3	Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результативным броском (сек.)	1	10,5	10,8	11,1	11,5	б/у
		3, 5	10,1	10,4	10,7	11,0	11,5
4	Из 10 штрафных бросков (число попаданий)	1,2	7	6	5	4	3
		3-6	8	7	6	5	4

Таблица 7 – Нормативы специализации «Баскетбол» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Прыжки боком через скамейку толчком 2-х ног за 30 сек. (число раз)	1	45	40	35	30	25
		3	50	45	40	35	30
		5					
2	Бросок со средней дистанции. 5 точек по 3 броска (число попаданий)	2	8	7	5	3	2
		4	9	8	6	5	4
		6					
3	Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результативным броском (сек.)	1	10,5	11,0	11,5	12,0	б/у
		3	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
		5					
4	Из 10 штрафных бросков (число попаданий)	1,2	7	6	5	4	3
		3-6	8	7	6	5	4

Таблица 8 – Нормативы специализации «Волейбол»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Передача сверху над собой (количество раз)	1	25	20	18	15	12
2	Передачи снизу над собой (количество раз)	1	25	20	18	15	12
3	Подача мяча в площадку (из 10 попыток количество раз)	1	10	9	8	7	6
4	Передачи сверху в парах (количество раз)	2,3	25	20	18	15	12

5	Передачи снизу в парах (количество раз)	2,3	25	20	18	15	12
6	Подача мяча в переднюю зону, в заднюю зону (из 5+5 попыток количество раз)	2	5+5	4+4	3+3	2+2	1+1
7	Подача мяча в левую и в правую сторону площадки (из 5+5 попыток количество раз)	3	5+5	4+4	3+3	2+2	1+1
8	Нападающий удар через сетку в площадку (из 5 попыток число раз)	3	5	4	3	2	1
9	Передачи сверху в парах через сетку (количество раз)	4,5	25	20	18	15	12
10	Передачи снизу в парах через сетку (количество раз)	4,5	25	20	18	15	12
11	Нападающий удар через сетку в площадку (из 5 попыток число раз)	4	5	4	3	2	1
12	Подача мяча в 1 и 5 зоны (из 5+5 попыток количество раз)	4	5+5	4+4	3+3	2+2	1+1
13	Подача мяча в 1, 6 и 5 зоны (3+3+3)	5	9	7	6	5	4
14	Нап. удар через сетку в 1 и в 5 зоны (из 5+5 попыток количество раз)	5	5+5	4+4	3+3	2+2	1+1
15	Прием подачи с доводкой в 3ю зону (из 5 попыток число раз)	6	5	4	3	2	1
16	Передачи мяча для напад. удара из 3 в 4зону (из 5 попыток число раз)		5	4	3	2	1
17	Подача мяча по зонам (из 10 попыток число раз)	6	10	8	6	4	3
18	Нападающий удар через сетку в зоны, по заданию преподавателя (из 5 попыток число раз)	6	5	4	3	2	1

Таблица 9 – Нормативы специализации «Бокс»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Удар левой рукой по боксерскому мешку (число раз)	1,2	22	18	16	14	12
		3,4	24	20	18	16	14
		5,6	26	22	20	18	16
2	Удар правой рукой по боксерскому мешку (число раз)	1,2	16	14	12	10	8
		3,4	18	16	14	12	10
		5,6	20	18	16	14	12
3	Удар двумя руками по боксерскому мешку (число раз)	1,2	32	28	24	20	16
		3,4	36	32	28	24	20
		5,6	40	36	32	28	24
4	Прыжки через скакалку (мин.)	1-4	3	2,5	2	1,5	1
		5,6	4	3	2,5	2	1,5

Таблица 10 – Нормативы специализации «Спортивное единоборство»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	1,2	12	10	7	5	3
		3,4	15	12	9	7	5
		5,6	18	15	12	9	7
2	Приседание с партнером на плечах равного веса (число раз)	1,2	8	6	4	2	1
		3,4	10	7	5	3	2
		5,6	12	10	7	5	3
3	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек. (число раз)	1,2	18	17	16	15	14
		3,4	19	18	17	16	15
		5,6	20	19	18	17	16

Таблица 11 – Нормативы специализации «Гольф»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	1. Патт. Удар паттером на расстоянии от лунки 1.5м. Задача забить в лунку 5 мячей. (На тест дается 5 мячей)	1-6	5	4	3	2	1
2	2. Чип. Удар питчем, на высоту одного метра на сетку вешается кольцо диаметром 0.5м. Задача попасть в кольцо. (На тест дается 5 мячей)	1-6	5	4	3	2	1
3	3. Удар питчем. Полный свинг с завершением. Оценка качество технического выполнения ударов. (На тест дается 5 мячей)	1-6	5	4	3	2	1

Таблица 12 – Нормативы специализации «Спортивный туризм» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Навесная переправа – спуск (мин, сек.)	2,3	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30
2	Навесная переправа – спуск с самонаведением, скальная стенка – спуск с самонаведением	4,5	02:00	02:30	03:00	04:00	04:30
3	Навесная переправа – спуск с самонаведением, скальная стенка – спуск с самонаведением, вертикальный подъем – спуск по навесной переправе вниз.	6	03:00	03:30	04:30	05:00	06:00
4	Поднимание ног до 90° к перекладине из положения вис	1-6	10	8	7	5	3

5	Ориентирование	1,3,5	30:00	40:00	45:00	50:00	60:00
---	----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Таблица 13 – Нормативы специализации «Спортивный туризм» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Навесная переправа – спуск (мин, сек.)	2,3	01:00	01:15	01:30	02:00	02:30
2	Навесная переправа – спуск с самонаведением, скальная стенка – спуск с самонаведением	4,5	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30
3	Навесная переправа – спуск с самонаведением, скальная стенка – спуск с самонаведением, вертикальный подъем – спуск по навесной переправе вниз.	6	02:30	03:00	03:30	04:00	05:00
4	Поднимание ног к перекладине из положения вис	1-6	10	8	7	5	3
5	Ориентирование	1,3,5	30:00	40:00	45:00	50:00	60:00

Таблица 14 – Нормативы специализации «Скалолазание» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Лазание трасс - скорость 5б (сек)	1, 2	20	28	35	45	55
2	Лазание трасс - скорость 6а (сек)	3, 4	20	25	32	40	50
3	Лазание трасс с верхней страховкой 6а+, 6б	3, 4	5/5	4/5	3/5	2/5	1/5
4	Лазание трасс 6а, 6а+ (с ниж. стр) (количество невщелкнутых оттяжек)	3, 4, 5, 6	0	-1	-2	-3	-4
5	Лазание трасс 6б, 6б+ (с ниж. страх.) (возможны повисания (кол-во раз))	3, 4, 5, 6	0	1	2	3	4
6	Подтягивание (кол-во раз)	1-6	20	18	15	11	8
7	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	1-6	20	18	14	11	7
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	1-6	50	45	40	30	25
9	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	1-6	20	18	15	12	8

Таблица 15 – Нормативы специализации «Скалолазание» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1

1	Лазание трасс - скорость 5а, 5 б (сек)	1, 2	25	32	40	50	60
2	Лазание трасс - скорость 5б, 6а (сек)	3, 4	25	32	40	50	60
3	Лазание трасс с верхней страховкой 6а+, 5б	3, 4	5/5	4/5	3/5	2/5	1/5
4	Лазание трасс 6а, 6а+ (с ниж. стр) (количество невщелкнутых оттяжек)	3, 4, 5, 6	-1	-2	-3	-4	-5
5	Лазание трасс 6б (с ниж. страх.) (возможны повисания (кол-во раз))	5, 6	1	2	3	4	5
6	Вис на руках (мин. сек.)	1-6	2.00	1.40	1.20	1.00	0.40
7	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	1-6	18	15	12	9	6
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	1-6	20	17	13	10	7
9	Поднимание, опускание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	1-6	70	60	50	40	30

Таблица 16 – Нормативы специализации «Аэробика»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Упор лежа на предплечьях «планка» (сек)	1-6	90	80	70	60	50
2	Поднимание ног из упора сзади (количество раз)	1-6	25	20	16	14	11
3	Прыжки на степ-платформу (количество раз за 1 мин.)	1-6	90	80	70	60	50
4	Тест на гибкость. Сидя ноги вместе, наклон вперед (см)	1-6	25	20	15	10	6

Таблица 17 – Нормативы специализации «Футбол»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре (число раз)	1	35	25	20	15	10
		3	40	30	25	20	15
		5	45	35	30	25	20
2	Прыжок в длину с места (см.)	1	230	220	210	200	190
		3	240	230	220	210	200
		5	245	235	225	215	205
3	Жонглирование мячом (число раз)	1	15	12	9	6	3
		3	20	16	12	8	4
		5	25	20	15	10	5
4	Ведение мяча (25м. x 2) (сек.)	2	18	19	20	21	22
		4	17	18	19	20	21
		6	16	17	18	19	20

5	Удар по воротам (2 х 3м.) по воздуху с расстояния 11м. (число попаданий из 6 попыток)	2	5	4	3	2	1
		4	5	4	3	2	1
		6	6	5	4	3	2

Таблица 18 – Нормативы специализации «Регби»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Удар ногой по мячу в зону диаметром 5 метров с расстояния 25 метров, 5 попыток (число попаданий)	1-6	5	4	3	2	1
2	Приём верхнего высоко летящего мяча, 5 попыток (число приемов)	1-6	5	4	3	2	1
3	Пас в движении (пас назад, с поворотом корпуса в сторону паса)	3-6	Экспертная оценка				

Таблица 19 – Нормативы специализации «Настольный теннис» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Подрезка слева Подрезка справа Поддачи подрезкой (из 10 попыток число раз)	1	30	25	20	18	16
			30	25	20	18	16
			8	6	4	3	1
2	Накат слева Накат справа Поддачи накатом (из 10 попыток число раз)	2	20	18	15	10	8
			20	18	15	10	8
			8	6	4	3	1
3	Накат «треугольником» Накат «восьмеркой» (число раз)	3	15	12	10	8	5
			12	10	8	6	4
4	Накат по подрезке справа Накат по подрезке слева Завершающий удар справа (число раз)	4	8	6	4	2	1
			8	6	4	2	1
			8	6	4	3	2
5	Топ-спин по подставке справа Подставка по топ-спину Поддача с вращением (число раз)	5	8	6	4	3	1
			8	6	4	3	1
			6	5	4	3	1
6	Тактические комбинации: 2-х ходовка 3-х ходовка (число раз)	6	6	5	4	3	1
			6	5	4	3	1
7	Перемещение в 3-х метровом квадрате за 1 мин. (число раз)	1,3,5	11	10	9	8	7

Таблица 20 – Нормативы специализации «Настольный теннис» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Подрезка слева	1	30	25	20	15	10
	Подрезка справа		30	25	20	15	10
	Накат справа		30	25	20	15	10
	Накат слева (число раз)		30	25	20	15	10
2	Накат «треугольником»	2	20	15	10	8	5
	Накат «восьмеркой» (число раз)		15	10	5	3	1
3	Топ-спин справа по подставке	3	15	12	8	5	3
	Топ-спин слева по подставке (число раз)		8	6	4	3	2
4	Топ-спин справа по подрезке	4	6	5	4	3	2
	Топ-спин слева по подрезке (число раз)		5	4	3	2	1
5	Тактические комбинации:	5					
	2-х ходовка		8	6	4	3	1
	3-х ходовка (из 10 попыток число раз)		8	6	4	3	1
6	Перемещение в 3-х метровом квадрате за 1 мин. (число раз)	1,3,5	12	11	10	9	8

Таблица 21 – Нормативы специализации «Спортивное ориентирование»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Прохождение дистанции 3 км., 8 контрольных пунктов (мин., сек.) девушки	1-6	22.00	24.30	26.00	28.30	32.30
2	Прохождение дистанции 4,5 км.; 10 контрольных пунктов (мин., сек.) юноши	1-6	25.00	28.00	30.00	33.30	39.00

Таблица 22 – Нормативы специализации «Плавание» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Плавание вольным стилем:						
	50 м. (сек.)	1	40	46	52	56	60
	100 м. (мин., сек.)	2,3,5	1.30	1.45	2.00	2.15	2.30
	200 м. (мин., сек.)	4,6	3.40	4.00	4.20	4.40	5.00
2	Прыжок с 3-х метровой вышки	5	Экспертная оценка				
3	Выполнение техники:		Экспертная оценка				
	старт с тумбочки	1					
	поворот боком	1					
	плавание кролем	1					
	плавание кролем на спине	3					
повороты на спине	3						

	старты на спине плавание брассом поворот при плавании брассом старт при плавании брассом	3 4 4 4	
4	Подъем на поверхность груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м. после проплывания 50 м. и прыжка с 3-х метровой вышки; буксировка «утопающего» 25 м. после подъема на поверхность груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м.	5 5	Экспертная оценка
5	Прыжок с 3-х метровой вышки, доставка груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м., буксировка «утопающего» 25 м.	6	Экспертная оценка

Таблица 23 – Нормативы специализации «Плавание» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Плавание вольным стилем: 50 м. (сек.)	1	33	37	41	45	49
	100 м. (мин., сек.)	2,3,5	1.20	1.35	1.50	2.05	2.20
	200 м. (мин., сек.)	4,6	3.15	3.40	4.05	4.30	4.55
2	Прыжок с 3-х метровой вышки	5	Экспертная оценка				
3	Выполнение техники: старт с тумбочки	1	Экспертная оценка				
	поворот боком	1					
	плавание кролем	1					
	плавание кролем на спине	3					
	повороты на спине	3					
	старты на спине	3					
	плавание брассом	4					
	поворот при плавании брассом	4					
старт при плавании брассом	4						
4	Подъем на поверхность груза 10 кг. с глубины 3,5 м. после проплывания 100 м. и прыжка с 3-х метровой вышки; буксировка «утопающего» 50 м. после подъема на поверхность груза 10 кг. с глубины 3,5 м.	5 5	Экспертная оценка				
	5	6	Экспертная оценка				

Таблица 24 – Нормативы специализации «Общая физическая подготовка»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: приседание за 1 мин. (кол-во раз) - юноши - девушки	1-6	60	55	50	45	40
			50	45	40	35	30
2	Упор лежа на предплечьях «планка» (сек) - юноши - девушки	1-6	120	100	90	80	70
			90	80	70	60	50
3	Прохождение дистанции 3 км., 8 контрольных пунктов (мин., сек.) или зимний кросс 3000 м. (мин., сек.) девушки	1	30.00	35.00	40.00	45.00	50.00
		3 5	16.20	17.20	18.20	19.20	20.20
4	Прохождение дистанции 5 км., 10 контрольных пунктов (мин., сек.) или зимний кросс 5000 м. (мин., сек.) юноши	1	35.00	40.00	45.00	50.00	55.00
		3 5	21.30	23.30	25.30	27.30	29.30

Таблица 25 – Нормативы специализации «Специальное учебное отделение»

Семестр	Задание
1	1. Реферат 1: ЛФК, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при данном диагнозе. 2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с указанием дозировки.
2	Демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.
3	1. Реферат 2: Оздоровительные методики физического воспитания (аэробика, йога, и д.). Дыхательная гимнастика. 2. Демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.
4	1. Реферат 3: Влияние физической нагрузки на различные системы организма. 2. Демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.
5	Демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов.
6	Демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов.

2.3 Тесты и контрольные нормативы ВФСК ГТО

Таблица 26 – 6 ступень – Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Таблица 27 – 6 степень – Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Критерии оценки

В соответствии с учебным планом, формами контроля результатов обучения дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» является зачет.

1 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	выставляется студенту, учитывая: <ul style="list-style-type: none">- регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя). Обучающиеся, из числа инвалидов и лица с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и студенты освобожденные от посещения практических занятий на длительное время должны выполнить все практические задания в ЭОК на e-курсах e-sfu-kras.ru.- результаты выполнения тестов физической подготовленности. Среднее количество набранных во всех тестах очков не менее 2, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов и защита реферата). Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Итоговый показ может осуществляться при помощи ЭО и ДОТ.
<i>не зачтено</i>	Если студент имеет: <ul style="list-style-type: none">- пропуски в посещении занятий;- при выполнении тестов физической подготовленности, среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2.- не выполнение заданий на ЭОК обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов освобожденных от посещения практических занятий на длительное время.

2 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	выставляется студенту, учитывая: <ul style="list-style-type: none">- регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя). Обучающиеся, из числа инвалидов и лица с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и студенты освобожденные от посещения практических занятий на длительное время должны выполнить все практические зада-

	<p>ния в ЭОК на e-курсах e-sfu-kras.ru.</p> <ul style="list-style-type: none"> - результаты выполнения тестов физической подготовленности. Среднее количество набранных во всех тестах очков не менее 2, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов и защита реферата). Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Итоговый показ может осуществляться при помощи ЭО и ДОТ.
<i>не зачтено</i>	<p>Если студент имеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестов физической подготовленности, среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2. - не выполнение заданий на ЭОК обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов освобожденных от посещения практических занятий на длительное время.

3 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя). Обучающиеся, из числа инвалидов и лица с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и студенты освобожденные от посещения практических занятий на длительное время должны выполнить все практические задания в ЭОК на e-курсах e-sfu-kras.ru. - результаты выполнения тестов физической подготовленности. Среднее количество набранных во всех тестах очков не менее 2, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов и защита реферата). Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Итоговый показ может осуществляться при помощи ЭО и ДОТ.
<i>не зачтено</i>	<p>Если студент имеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестов физической подготовленности, среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2. - не выполнение заданий на ЭОК обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, за-

	нимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов освобожденных от посещения практических занятий на длительное время.
--	--

4 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя). Обучающиеся, из числа инвалидов и лица с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и студенты освобожденные от посещения практических занятий на длительное время должны выполнить все практические задания в ЭОК на e-курсах e-sfu-kras.ru. - результаты выполнения тестов физической подготовленности. Среднее количество набранных во всех тестах очков не менее 2, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов и защита реферата). Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Итоговый показ может осуществляться при помощи ЭО и ДОТ.
<i>не зачтено</i>	<p>Если студент имеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестов физической подготовленности, среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2. - не выполнение заданий на ЭОК обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов освобожденных от посещения практических занятий на длительное время.

5 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none">- регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя). Обучающиеся, из числа инвалидов и лица с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и студенты освобожденные от посещения практических занятий на длительное время должны выполнить все практические задания в ЭОК на e-курсах e-sfu-kras.ru.- результаты выполнения тестов физической подготовленности. Среднее количество набранных во всех тестах очков не менее 2, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов и защита реферата). Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Итоговый показ может осуществляться при помощи ЭО и ДОТ.
<i>не зачтено</i>	<p>Если студент имеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- пропуски в посещении занятий;- при выполнении тестов физической подготовленности, среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2.- не выполнение заданий на ЭОК обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов освобожденных от посещения практических занятий на длительное время.

6 семестр

Оценка	Требования
<i>зачтено</i>	<p>выставляется студенту, учитывая:</p> <ul style="list-style-type: none">- регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя). Обучающиеся, из числа инвалидов и лица с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся по индивидуальной программе оздоровления организма и студенты освобожденные от посещения практических занятий на длительное время должны выполнить все практические задания в ЭОК на e-курсах e-sfu-kras.ru.- результаты выполнения тестов физической подготовленности. Среднее количество набранных во всех тестах очков не менее 2, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (для студентов СУО - положительная индивидуальная динамика результатов контрольных тестов и защита реферата). Для инвалидов и лиц с ограниченными воз-

	<p>возможностями здоровья, итоговый показ комплекса специальных упражнений с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Итоговый показ может осуществляться при помощи ЭО и ДОТ.</p>
<p><i>не зачтено</i></p>	<p>Если студент имеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестов физической подготовленности, среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2. - не выполнение заданий на ЭОК обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма и студентов освобожденных от посещения практических занятий на длительное время.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1. Данилова, Елена Николаевна. Прикладная физическая культура и спорт. Основы тренировки в атлетизме : учебное пособие / Е. Н. Данилова, Л. И. Вериги, А. А. Черепанова ; Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2021 (2020-11-18). - 128 с.
2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик [и др.]. ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019 (2020-04-17). - 148 с.
3. Булгакова, Ольга Викторовна. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2019. - 110 с.
4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : СФУ, 2019. - 54 с.
5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т. – 2017

Дополнительная:

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова [и др.]. – Красноярск: СФУ. – 2014

2. Дядикова, И. Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М: Феникс. – 2014

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М: Академия – 2013.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс]: – Красноярск. - 2014 – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: 2014 – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014 – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>