Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Горно-Алтайский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Физическая культура**
Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**
Рекомендуется для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
профиль подготовки «Прикладная информатика в экономике»

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО
по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
(утверждён приказом Минобрнауки от 12.03. 2015 года № _207) и учебного плана по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (профиль «Прикладная информатика в экономике»), утвержденного Ученым советом ГАГУ
(от 24.12.2015 протокол №12)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта: 02.02.2016 г., протокол №7

1. Цель дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «физическая культура» относится к базовой части обязательных дисциплин (Б1.Б.22.).

Для освоения дисциплины «физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные на предыдущей ступени образования и в ходе изучения дисциплины «Физическая культура».

Освоение дисциплины «физическая культура» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы здорового образа жизни».

Междисциплинарные связи разделов и (или) тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Наименование разделов (темы) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП
1.	Безопасность жизнедеятельности	+	+		+	+	+
2.	Основы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
-- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(ОК-8)

В результате освоения содержания дисциплины студент должен:

Знать: практические основы прикладной физической культуры и здорового образа жизни

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов (гимнастика).

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями прикладной физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов (гимнастика).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	72	-	-	36	36
В том числе:					
Лекции	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Практические занятия (П)	-	-	-	36	36
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-
В том числе:					
Реферат		-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы					
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		-	-	зачет	зачет
Общая трудоемкость часы	72	-	-	36	36

Матрица соответствия компетенций и разделов (тем) дисциплины для основной и специальной медицинской группы "Б

Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего часов	Компетенция	Сумма компетенций

		ОК-8	
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		+	1
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		+	1
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.		+	1
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Специальные упражнения(спец. "Б").	60	+	1
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		+	1
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Спортивно-прикладные упражнения (спец. "Б").	12	+	1
Зачёт	72	+	1

5.Содержание дисциплины

5.1.1. Содержание разделов дисциплины

1. *Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.*

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного

года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

2.*Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.*

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

3.*Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.*

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

4.*Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе*.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

5.*Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий*.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

6.*Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).*

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Туризм - как средство физического воспитания. Виды и формы туризма. Топография туриста. Ориентирование на местности. Азимут. Устройство привалов. Преодоление естественных препятствий.

Туристские слеты и соревнования. Организация, подготовка и проведение на 1 курсе (1 семестр) туристского слета.

5.1.2 Содержание разделов дисциплины специальной медицинской группы "Б".

1. Специальные упражнения.

- упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов;
- упражнения избирательного действия на опорно-двигательный аппарат;
- упражнения, укрепляющие различные мышечные группы;
- упражнения в парах;
- упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели, скакалки, эспандеры;
- упражнения на тренажерах.

2. Спортивно-прикладные упражнения.

- оздоровительная ходьба;
- дозированная ходьба по пересеченной местности;
- оздоровительный бег;
- дозированный бег по пересеченной местности;
- терренкур (дозированное восхождение);

- ползанье, лазанье.

5.2. Темы дисциплины и виды занятий для основной и специальной медицинской группы "Б.
(технологическая карта)

№ п/п	Темы	Всего часов	Аудиторные занятия				Сам ост. Рабо та
			лекции	семин. занятия	практ. занятия	лабор. работы	
СЕМЕСТР 5-6							
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		-	-		-	-
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		-	-		-	-
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		-	-		-	-
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Специальные упражнения(спец. "Б").	60	-	-	60	-	-
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		-	-		-	-
6	Профессионально-прикладная физическая	12	-	-	12	-	-

	подготовка будущих специалистов (ППФП). Спортивно-прикладные упражнения (спец. "Б").						
	Итого	72			72		
Форма итогового контроля		Зачет					

5.3 Практические занятия
Содержание практических занятий

Тема дисциплины	Содержание тем	Трудоемкость в часах	Формируемые компетенции
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Указание на основные ошибки и пути их устранения.	60	ОК-8
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к туристическому слету первокурсников.	12	ОК-8
Итого:		72	

Содержание практических занятий специальной медицинской группы "Б".

Тема дисциплины	Содержание тем	Трудоемкость в часах	Формируемые компетенции
Спортивно-прикладные упражнения	-упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов; -упражнения избирательного действия	60	ОК-8

	на опорно-двигательный аппарат; -упражнения, укрепляющие различные мышечные группы; - упражнения в парах; -упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели, скакалки, эспандеры; - упражнения на тренажерах		
Спортивно-прикладные упражнения	- оздоровительная ходьба; -дозированная ходьба по пересеченной местности; - оздоровительный бег; -дозированный бег по пересеченной местности; -терренкур (дозированное восхождение); - ползанье, лазанье.	12	ОК-8
Итого:		72	

6. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Система знаний о здоровье.
8. Способы регуляции образа жизни.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Общая физическая подготовка (ОФП).
15. Специальная физическая подготовка.
16. Социальные функции физической культуры.

17. Формирование физической культуры личности.
18. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
23. Производственная физическая культура.
24. Туризм - как средство физического воспитания.
25. Ориентирование на местности.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Виды и формы туризма.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1 Основная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Е. Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945 (дата обращения 01.09.2014).
2. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Электрон. текстовые дан. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786 (дата обращения 01.09.2014).

7.1.2. Дополнительная литература

1. Евсеев Юрий Иванович. Физическая культура. [Текст] : Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. : ил. ; 20 см. - (Высшее образование).
2. Кулешов, В. К.Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М. – М.: Издатель: Директ-Медиа, 2013 // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210948 (дата обращения 01.09.2014).
3. Физическая культура [Текст] : Учебное пособие / ред. Е. В. Конеева. - Ростов-на-Дону : "Феникс", 2006. - (Высшее образование).
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть[и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 432 с. // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=117573 (дата обращения 01.09.2014).

5. Физическая культура студента [Текст] : учебник / ред. В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2003. - 448 с. - С/Г.

6. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е.Л Чеснова, В.В Варинов. - М.: Издатель: Директ-Медиа, 2013 // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210956 (дата обращения 01.09.2014).

7.1.3 Периодические издания

1.Журнал «Теория и практика физической культуры» (2008-2014).

2. Журнал «Физкультура и спорт» (2009-2014)

8. Образовательные технологии

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы, Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронный каталог научно-технической библиотеки ГАГУ www.library.gasu.ru
2. www.iqlib.ru Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib.
3. http://www.cir.ru Университетская информационная система Россия. УИС РОССИЯ.
4. www.public.ru Интернет-библиотека СМИ Public.ru.
5. Интернет-библиотека www.public.ru База данных СМИ ЗАО «Публичная библиотека» включает в себя более 30 млн. документов из более 3700 источников, в том числе 400 Российских центральных изданий - газет, журналов, информационных агентств, телеканалов, радиостанций и Интернет-изданий.
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий IQlib. Включает более 2400 полнотекстовых, цифровых версий печатных изданий. Представлены как редкие книги прошлых лет так и совр. науч. и учеб. литература, издаваемая ведущими Вузами. www.iqlib.ru
7. Крупнейший Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 12 млн. научных статей и публикаций. Электронные версии более 1400 Российских научно-технических журналов. www.e-library.ru

Самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа. Самостоятельная работа может выполняться студентом в читальном зале библиотеки, в учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Организация самостоятельной работы студента должна предусматривать контролируемый доступ к базам данных, к ресурсу Интернет. Обязательно предусматриваются получение студентом консультации, контроль и помощь со стороны преподавателя.

9. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для проведения теоретических занятий используется аудитория, для проведения практических занятий следующие спортивные сооружения - спортивный зал, спортивные площадки, тренажерный зал, стадион с беговыми дорожками, прыжковая яма ; спортивный инвентарь - граната, ядро, диск, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастическая перекладина, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палочки, гантели ;туристический инвентарь - компас, карточки с топографическими знаками, шнуры для вязки узлов, палатка.

10. Контроль знаний студентов

Посещение занятий, выполнение тестовых заданий, выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности.

10.1 Формы текущего контроля

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Тесты оценки физической подготовленности студентов

Мужчины

Тесты, Результат	3 курс	
	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100
2. Бег 100 м (сек)	14,4	14,4
3. Бег 3000 м (мин, сек)	без учета времени	
4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг	10	12
собств. вес св. 80 кг	8	10
5.Отжимание от пола	30	30
6.Лыжные гонки 5 км (мин)	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см),	210	220
прыжки в длину с разбега (см)	400	430
8.Метание гранаты 700г (м)	---	---
9.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку	Из 6-4	
-передача 2-мя руками	10 передач каждому	

сверху в парах, расстояние 4 м	
10.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину -штрафной бросок с попаданием в корзину	Из 6-4 Из 6-3
11. Футбол: -штрафной удар по воротам с попаданием в верхней угол -штрафной удар по воротам с попаданием в нижний угол	Из 3-1 Из 3-1
12.Профессинально-прикладная подготовка.	комплекс производственн-ой гимнастики

Женщины

Тесты, результат	3 курс	
	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100
2.Бег 100 м (сек)	19,0	19,0
3.Бег 2000 м (мин, сек)	без учета времени	
4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	40	40
5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	12	12

6. Лыжные гонки 3 км (мин)	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см),	170	180
прыжки в длину с разбега (см)	----	----
8.Прыжки ч/з скакалку за 30 сек,	___	20-30
прыжки ч/з скакалку за 1 мин	___	45-55
9.Вращение обруча (мин)	1-3	
10.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку	Из 6-2	
-передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	10 передач	
11.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину (справа, слева)	Из 6-2	
-штрафной бросок с попаданием в корзину	Из 6-2	
12.Подвижная игра	Умение провести игру	
13.Профессионально-прикладная подготовка.	Комплекс произв-ой гимнастики	

Если студент не выполняет нормативные требования, то за основу берется положительная динамика физической подготовленности студента за семестр.

Тесты оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (медицинская группа «Б») (в баллах).

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине.

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	15	18	21	25	30	35	40	45

2. Подъем прямых ног из положения лежа на спине (за 30 сек).

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	5	7	9	11	13	15	17	19

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на коленях (за 30 сек).

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	15	18	21	25	30	35	40	45

4. Приседание – за 30 сек.

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	12	14	16	18	20	22	24	26

Дополнительные тесты на гибкость (2 балла за тест).

Оценивается техника выполнения упражнения.

1. Тест на гибкость позвоночника: ИП – лежа на спине, коснуться носками пола за головой, руки вдоль туловища (3 сек).
2. Тест на гибкость голеностопного суставов: ИП – стоя на коленях, колени и голени разведены, сесть между ними назад, колени не отрывать, руки впереди.
3. Тест на гибкость тазобедренного сустава: ИП – основная стойка, наклон вперед, коснуться ладонями пола (3 сек).

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. В качестве критерия оценивания следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой направленности и на выносливость).

Составители: старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта: И.Н.Попов, Кулагина Е.В.

Заведующий кафедрой
теории и методики физического
воспитания и спорта П.Я. Захаров