

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**Ярославский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Вологодский филиал ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России**

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальность 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО
Форма обучения ОЧНАЯ**

**Рабочая программа разработана
в соответствии с требованиями ФГОС ВО**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело и входит в состав Образовательной программы высшего образования – программы специалитета – по специальности 31.05.01 Лечебное дело.

Реализация рабочей программы осуществляется в Вологодском филиале ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России

Рабочая программа разработана на кафедре физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой – Гудимов С.В., кандидат биологических наук, доцент.

Разработчики:

Гудимов С.В., доцент, кандидат биологических наук.

Гансбургский М.А., доцент, кандидат медицинских наук.

Николаев Р.Ю., старший преподаватель, кандидат биологических наук.

Плещев И.Е., старший преподаватель.

Утверждено Советом по управлению образовательной деятельностью «17» июня 2024 года, протокол № 4.

Председатель Совета по
управлению образовательной
деятельностью, проректор по
образовательной деятельности
и цифровой трансформации,
доцент
«17» июня 2024 года



(подпись)

Смирнова А.В.

1. Вводная часть

1.1. Цель освоения дисциплины – формирование у обучающихся отношения к физической культуре как необходимому звену общекультурной ценности, приобретение знаний и навыков по использованию физических упражнений для укрепления собственного здоровья и решения профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины:

- знать основные понятия и их принципиальные различия.
- определять уровень развития своих физических качеств и правильно выбирать средства для их формирования;
- определять и оценивать своё физическое развитие и состояние опорно-двигательного аппарата;
- определять функциональное состояние своих дыхательной, сердечно-сосудистой систем с применением простых и доступных тестов;
- определять доступными методами свою физическую работоспособность;
- правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учётом состояния здоровья человека и его профессиональной деятельности;
- вести дневник планируемой и выполняемой физической нагрузки с ежемесячным её анализом по результатам самоконтроля;
- выполнять санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями, использовать естественные факторы для укрепления иммунитета.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

Преподавание дисциплины направлено на формирование **универсальных компетенций:**

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

общепрофессиональных компетенций:

ОПК-3 – Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним

Таблица 1.
Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс и номер компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Виды контроля
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 – выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИД-2 - умеет применять на практике разнообразные методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма	Текущий контроль успеваемости (контроль текущей успеваемости при проведении учебных занятий и рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарных модулей), промежуточная аттестация
	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ИД1 – знает основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте ИД3 – осуществляет мероприятия по профилактике применения допинга, разъясняет пагубность принудительного повышения спортивной работоспособности и побочные эффекты на организм	Текущий контроль успеваемости (контроль текущей успеваемости при проведении учебных занятий и рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарных модулей), промежуточная аттестация

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Обязательной части образовательной программы.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые в ходе изучения дисциплин:

Нормальная физиология

Знания:

- влияние физических нагрузок на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями;
- физиометрические параметры функционирования организма.

Умения:

- определять функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- определять физическую работоспособность и иные физиометрические параметры функционирования организма;

Навыки:

- измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений в состоянии мышечного покоя и после физических нагрузок.

Анатомия

Знания:

- основные закономерности физического развития;
- основные параметры строения тела человека;
- строение опорно-двигательного аппарата;

Умения:

- измерять антропометрические показатели;
- определять и оценивать физическое развитие;
- определять и оценивать состояние опорно-двигательного аппарата;

Навыки:

- измерять рост, вес тела, объемы различных частей тела.

Знания, умения и навыки, формируемые в ходе освоения данной дисциплины, необходимы при изучении следующих дисциплин образовательной программы: Физическая культура и спорт (элективные дисциплины), Безопасность жизнедеятельности, Психология здоровья, Клиническая психофизиология, Психосоматика.

3. Объем дисциплины

3.1 Общий объем дисциплины

Общий объем дисциплины – 2 зачетных единиц (72 академ. часа),
в том числе:

- контактная работа обучающихся с преподавателем – 48 академ. часов;
- самостоятельная работа обучающихся – 24 академ. часа;

3.2 Распределение часов по семестрам

Таблица 2.

Распределение часов контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся по семестрам

Вид учебной работы	Всего академ. часов	Распределение часов по семестрам	
		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная), всего	72	36	36
в том числе:			
Занятия лекционного типа (лекции)	12	6	6
Практические занятия, клинические практические занятия	36	18	18
2. Самостоятельная работа обучающихся, всего	24	12	12

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)	Индекс и номер формируемых компетенций
1	Лекционный (теоретический)	Физическая культура: прошлое и настоящее. Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Влияние физических нагрузок на функции различных систем и органов.	УК-7 ОПК-3
2	Практический	Методико-практический. Учебно-тренировочный	УК-7
3	Контрольный	Контроль выполнения нормативов	УК-7

4.2. Тематический план лекций

№	Название тем лекций	Семестры	
		№ 2	№ 3
		часов	часов
1.	Физическая культура: прошлое и настоящее. Возникновение физических упражнений как особого вида деятельности людей. Физическая культура в древнем мире: Персия, Вавилон, Индия, Северная и Южная Америка. Олимпийские игры Древней Греции. Олимпийские игры современности. Основные термины и понятия предмета. Физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, спорт. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (РЕД. ОТ 29.06.2015) «О Физической культуре и спорту в Российской Федерации».	2	
2.	Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Строение и функции организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Строение и функции мышц. Обеспечение энергией работающих мышц при занятиях физическими упражнениями различной направленности и интенсивности.	2	
3.	Влияние физических нагрузок на функции различных систем и органов. Срочная и долговременная адаптация ССС, ДС, ЦНС, ОДА. Влияние допинга на организм.	2	
4.	Физические качества человека и методика их развития. Сила: силовые способности; понятия абсолютной силы, силовой выносливости, скоростно-силовые способности. Быстрота, проявления скоростных способностей в различных видах двигательной деятельности. Выносливость: общая и специальная. Координационные способности, ловкость. Гибкость и ее разновидности. Виды спорта с преимущественным проявлением силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.		2
5.	Построение отдельного занятия в физическом воспитании. Функциональные состояния на занятии. Предстартовые состояния, их виды и влияние на организм занимающегося. Вработывание, физиологическое обоснование разминки. Устойчивое состояние, его виды (кажущееся и истинное). Утомление и его виды. Части занятия и их задачи.		2
6.	Основы самостоятельных занятий. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Средства восстановления после физических нагрузок.		2

4.3. Тематический план практических занятий

№	Название тем практических занятий	Семестры	
		№ 2	№ 3
		часов	часов
1.	Определение уровня здоровья по Г.Л.Апанасенко. Физическое развитие. Правила проведения антропометрии (измерений) тела человека. Весоростовые индексы, показатели физического развития, силовые индексы.	2	
2.	Прыжково-беговые упражнения.	2	
3.	Развитие быстроты. Дистанции 30 м, 60 м.	2	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	2	
5.	Техника челночного бега. Контрольные нормативы: юноши, девушки – 10x10м.	2	
6.	ОРУ без предметов.	2	
7.	Круговая тренировка.	2	
8.	Развитие силовой выносливости. Контрольные нормативы: юноши – подтягивание из виса на перекладине; девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
9.	Развитие силовой выносливости. Контрольные нормативы: юноши – подъемы ног из виса на перекладине; девушки – подъемы туловища из положения лежа.	2	
10.	Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту.		2
11.	Общая беговая подготовка. Непрерывный равномерный бег.		2
12.	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Продолжительная ходьба в чередовании с бегом.		2
13.	Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта и стартового ускорения.		2
14.	Развитие общей выносливости. 12-минутная проба (тест) Купера.		2
15.	Развитие силовых способностей. Комплексы ОРУ без предметов; упражнения с гимнастическими палками; упражнения на гимнастических матах и скамьях.		2
16.	Атлетическая гимнастика с гантелями; набивными мячами; гириями.		2
17.	Атлетическая гимнастика с использованием тренажеров.		2
18.	Развитие гибкости. Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.		2
	ИТОГО часов:		36
	ИТОГО часов:		36

4.4. Тематический план семинаров

№	Название тем семинаров	Семестры
		№ _5_

		часов
1.		
2.		
	ИТОГО часов:	

Занятия семинарского типа не предусмотрены.

4.5. Тематический план лабораторных работ, практикумов

№	Название практикумов	Семестры
		№ _5_
		часов
1.		
2.		
	ИТОГО часов:	

Лабораторные работы и практикумы не предусмотрены.

4.6. Занятия, проводимые в интерактивных формах

№	Название тем занятий	Интерактивные формы проведения занятий
1.		
2.		

Занятия, проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.

4.7. План самостоятельной работы студентов

№	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Теоретический	Физические качества ОДА, физические качества и двигательные навыки человека.
2.	Теоретический	Факторы риска для ОДА. Физические упражнения для формирования и укрепления ОДА.
3.	Теоретический	Изменения систолического объема крови (СОК), минутного объема крови (МОК), коронарного и мозгового кровотока при физических нагрузках.
4.	Практический	Оценка показателей внешнего дыхания в покое и при физических нагрузках.
5.	Теоретический	Функциональное состояние ЦНС в покое и при физических нагрузках. Признаки состояния перетренированности.
6.	Практический	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
7.	Теоретический	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем в покое и при физических нагрузках.
8.	Теоретический	Определение координационной, вестибулярной и других функций, умственной работоспособности.
9.	Теоретический	Психические и психологические факторы здоровья. Понятие психического и

		психологического здоровья. Сущность и механизмы стресса. Современные теории психологического стресса. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
10.	Теоретический	Философия здоровья, разработанная Порфирием Ивановым, и ее практическая реализация. Педагогика здоровья в моделях человека культуры, разработанных Платоном и Конфуцием. Педагогика здоровья как часть христианской этики.
11.	Теоретический	Системы оздоровления: Н.М.Амосова, К.Купера, Б.С.Толкачева, И.П.Березина, В.Д. Кряжева и другие.
12.	Практический	Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача.

4.8. Научно-исследовательская работа студентов (НИРС)

Примерная тематика НИРС:

- История развития физической культуры;
- Современные методики тренировки, оценка их эффективности;
- Современные достижения в области легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивных игр, фитнеса;
- Динамики показателей состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Формы НИРС:

1. Изучение специальной литературы, сбор, обработка, анализ и систематизация полученных данных, написание и защита рефератов;
2. Участие в анализе динамики показателей физической подготовленности студентов;
3. Участие в написании статей, тезисов;
4. Участие в подготовке докладов, выступления с докладами на конференциях.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине включает:

- методические указания для обучающихся
- методические рекомендации для преподавателей
- учебно-методические разработки для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
- методические разработки по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол).

6. Библиотечно-информационное обеспечение

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814> (дата обращения: 12.09.2022).
2. Гансбургский М. А. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие по физическому воспитанию для студентов, обучающихся по специальности 31.05.01 — Лечебное дело, 31.05.02 — Педиатрия. — Ярославль: ЯГМУ, 2019. — 22 с. http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/vpn_fz.pdf
3. Гудимов С.В. Лекционный курс для базовой части программы «Физическая подготовка» [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая подготовка» для студентов, обучающихся по направлениям подготовки: «Лечебное дело», «Педиатрия», «Клиническая психология», «Стоматология», «Фармация», «Медицинская биохимия»/ С.В. Гудимов, М.А. Гансбургский, Л.Е. Варфоломеева.. — Ярославль: ЯГМУ, 2018. — 89с. http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/611.pdf
4. Гудимов С. В. Лекционный курс по дисциплине «Физическая подготовка» (исправленный и дополненный: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая подготовка» для студентов, обучающихся по направлениям подготовки: «Леч.дело», «Педиатрия», «Клинич.психол.», «Стомат.», «Фармация», «Мед.биохимия».[Электронный ресурс] / С. В. Гудимов, М. А. Гансбургский, С. Г.Попов; ФГБОУ ВО ЯГМУ Министерства здравоохранения Российской Федерации. — Ярославль: Б. и., 2020. — 76 с.: табл. http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/lk_fiz.pdf
5. Гудимов С.В. Физическая подготовка (базовая часть) [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая подготовка». — Ярославль: Б.и., 2019. — 33 с.: табл. http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/fiz_pod.pdf
6. Плещёв, И. Е. Кортизол в спорте: эффекты и управление [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая подготовка» для студентов медицинских вузов. / И. Е. Плещёв, Е. В. Нечаева, Р. Ю. Николаев; ФГБОУ ВО ЯГМУ Министерства

здравоохранения Российской Федерации. — Ярославль: Б. и., 2021. — 45 с. http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/653.pdf

6.2. Перечень информационных технологий:

1. База данных «Электронная коллекция учебных и учебно-методических материалов ЯГМУ»
http://lib.yma.ac.ru/buki_web/bk_cat_find.php
2. База данных «Электронная коллекция учебных и учебно-методических материалов ЯГМУ»
http://lib.yma.ac.ru/buki_web/bk_cat_find.php
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.ura.it.ru

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:

Журнал Физкультура и спорт <http://fis1922.ru/>

7. Оценочные средства

Примеры оценочных средств для проведения текущего контроля (контроля текущей успеваемости и рубежного контроля) и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 1.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль складывается из оценки 14-ти практических занятий и 6-ти лекционных по 2 балла. Итого максимум за текущий контроль 40 баллов.

Рубежный контроль складывается из 5-ти нормативов по физической подготовке – максимальный балл – 5. Определение уровня здоровья – 5 баллов. Ведение дневника самоконтроля – 10 баллов. Итого максимум за рубежный контроль 40 баллов.

Промежуточная аттестация в виде зачета. Написание итоговой оздоровительной программы – 20 баллов.

Всего: ТК (40 баллов) + РК (40 баллов) + ПА (20 баллов) = 100 баллов.

Примерные контрольные вопросы по лекционному курсу

1. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
2. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
3. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
4. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
5. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
6. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
8. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.
9. Цель и предмет адаптивной физической культуры.
10. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.
11. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.
12. Особенности физиологического состояния людей различного возраста.
13. Оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.
14. Принципы рационального питания.

15. Определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Цель и задачи врачебного контроля.
16. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12-ти минутного теста К. Купера.
17. Закаливание. Виды закаливающих процедур.
18. Здоровье студентов. Неблагоприятные факторы учебного процесса.
19. Основы здорового образа жизни студента.
20. История физической культуры.
21. Социальное значение физической культуры.
22. Биологические основы физической культуры.
23. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.
24. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
25. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние пищеварительной системы.
27. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, на состав крови.
28. Влияние физических нагрузок на строение и функцию опорно-двигательного аппарата.
29. Физическое качество «гибкость», методы развития и контроля.
30. Физическое качество «сила», методы развития и контроля.
31. Физическое качество «выносливость», методы развития и контроля.
32. Физическое качество «быстрота», методы развития и контроля.
33. Скоростные качества человека – их составляющие.
34. Физическое качество «ловкость», методы развития и контроля.
35. Физическая подготовка и физическая подготовленность: понятия, цели и задачи физической подготовки. Профессиональные, возрастные, половые особенности физической подготовки.
36. Утренняя и производственная гигиенические гимнастики.
37. Принципы физического воспитания.
38. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование разделения занятия на части.
39. Физическая культура: цели и задачи, нормативные требования по возрасту и полу.
40. Легкая атлетика. Беговые виды. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.

41. Легкая атлетика. Прыжки. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
42. Легкая атлетика. Метания. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
43. Лыжный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
44. Плавание. Изменения в организме под влиянием занятий.
45. Футбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
46. Волейбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
47. Баскетбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
48. Спортивные единоборства: бокс, борьба. Изменения в организме под влиянием занятий.
49. Гимнастика: спортивная, художественная. Изменения в организме под влиянием занятий.
50. Конькобежный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
51. Фигурное катание. Изменения в организме под влиянием занятий.
52. Теннис, настольный теннис. Изменения в организме под влиянием занятий.
53. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
54. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
55. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
56. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
57. Физическая работоспособность человека. Тест PWC₁₇₀.
58. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
59. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
60. Максимальное потребление организмом кислорода. Косвенные методы определения.
61. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
62. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.
63. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.

64. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
65. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
66. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
67. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.
68. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
69. Утомление. Средства восстановления физического и умственного утомления.
70. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки.
71. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
72. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
73. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния
74. Внешние признаки утомления при умственном труде.
75. Факторы риска у студенческой молодёжи. Значение диспансеризации в период обучения в вузе.

Нормативы по физической подготовленности для студентов

Юноши

Упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1) Челночный бег 10x10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
2) 12-минутный тест Купера (км)	2,8 и больше	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	Менее 1,6
3) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	3
4) в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) или в висе на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	10 15	8 13	6 9	4 6	2 3
5) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 13	+ 9	+ 5	+ 3	0
6) профессионально-прикладная подготовка	умения и навыки в проведении общеразвивающих упражнений без предметов; ведение дневника самоконтроля				

Девушки

Упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1) Челночный бег 10x10 м (с)	31,0	33,0	35,0	37,0	39,0
2) 12-минутный тест Купера (км)	2,65 и больше	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	Менее 1,5
3) сед из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз)	55	50	40	30	20
4) сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 5	+ 3
6) профессионально-прикладная подготовка	умения и навыки в проведении общеразвивающих упражнений без предметов; ведение дневника самоконтроля				

Дневник самоконтроля

Ф.И.О. _____, возраст _____,

курс _____, факультет _____

Показатели	Числа месяца												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	30	
Пульс (утром лежа)													
Пульс (утром стоя)													
Проба Штанге													
Проба Генчи													
Пульс (вечером)													
Вес до тренировки и после тренировки													
Самочувствие													
Жалобы													
Сон													
Аппетит													
Желание заниматься													

Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Показатели	Уровень здоровья мужчин					
	Рез-тат	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
$\frac{M(\varrho)}$		501	451-500	401-450	-	-
$\frac{Рост(см)}$		-2	-1	0		
$\frac{ЖЕЛ(мл)}$		<50	51-55	56-60	61-65	>66
$\frac{M(\varrho)}$		0	1	2	4	5

$\frac{F(\text{кг})}{M(\text{кг})} \times 100\%$		60 0	61-65 1	66-70 2	71-80 3	>81 4
$\text{ЧСС} \times \frac{AD_{\text{сисст}}}{100}$		>111 -2	95-110 0	85-94 2	70-84 3	<69 4
Время восстановления после 20 приседаний за 30 с (мин.)		>3 -2	2-3 1	1,5-2 3	1-1,5 5	<1 7
Уровень здоровья по сумме баллов		4	5-9	10-13	14-16	17-21

Показатели	Уровень здоровья женщин					
	Результат	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
$\frac{M(\text{г})}{\text{Рост(см)}}$		>451 -2	351-450 -1	350 0	-	-
$\frac{\text{ЖЕЛ(мл)}}{M(\text{г})}$		<40 0	41-45 1	46-50 2	51-56 3	>56 5
$\frac{F(\text{кг})}{M(\text{кг})} \times 100\%$		<40 0	41-50 1	51-55 2	56-60 3	>61 4
$\text{ЧСС} \times \frac{AD_{\text{сисст}}}{100}$		>111 -2	95-110 0	85-94 2	70-84 3	<69 4
Время восстановления после 20 приседаний за 30 с (мин.)		>3 -2	2-3 1	1,5-2 3	1-1,5 5	<1 7
Уровень здоровья по сумме баллов		4	5-9	10-13	14-16	17-21

где М – масса тела, кг/г;

F – динамометрия сильнейшей руки, кг;

ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин;

АД – артериальное давление, мм рт. ст.