

**АКАДЕМИЯ МАРКЕТИНГА  
И СОЦИАЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ – ИМСИТ  
г. Краснодар**

*Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций*



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель НМС, проректор  
по учебной работе, профессор  
Н.Н. Павелко  
Протокол № 1от 28 августа 2017г.

**Б1.В.ДВ**

**Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту**  
рабочая программа по дисциплине  
для студентов направления подготовки  
38.03.01 «Экономика»  
направленность (профиль) «Финансы и кредит»  
Квалификация (степень выпускника) бакалавр

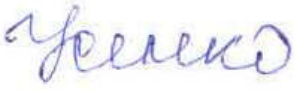

Краснодар  
2017

Рабочая программа дисциплины /сост: А.И. Усенко, А.Г. Харьковская – Краснодар: ИМСИТ, 2017. - 51 с.

Рецензенты:

Зав. кафедрой прикладной информатики Краснодарского филиала Санкт Петербургского института внешнеэкономических связей экономики и права, к.т.н., профессор Яременко В.Н.  
директор ООО «1С Консоль» Суриков А.И.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) «Финансы и кредит» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327.

Составители  А.И. Усенко,  
 А.Г. Харьковская  
28.08.2017 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры технологий сервиса и деловых коммуникаций протокол № 1 от 28 августа 2017 г.

Зав. кафедрой ТСиДК , к.и.н., доцент  Л.Г. Степанова

Рабочая программа утверждена на заседании Научно-методического совета Академии протокол № 1 от 28.08.2017 г.

## Содержание:

Пояснительная записка. ....	5
1. Наименование дисциплины.....	8
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	8
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	9
4. Цели и задачи освоения дисциплины.....	9
5. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию).....	10
5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов заочной формы обучения.....	11
6. Содержание и структура дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	11
6.1. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов.....	11
6.2. Распределение студентов по учебным отделениям.....	12
6.3. Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для основного отделения и отделения спортивного мастерства.....	13
6.4. Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов специального медицинского отделения.....	15
6.5. Содержание практического раздела дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов основного отделения..	17
6.6. Содержание практического раздела дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов специального медицинского отделения.....	18
6.7. Содержание практического раздела программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья.....	21
7. Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» .....	21
7.1. Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения и отделения спортивного мастерства.....	22
7.2. Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы.....	23
7.3. Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения.....	23
8. Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу дисциплины для	

студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра).....	25
<b>9. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» .....</b>	<b>26</b>
<b>10. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....</b>	<b>27</b>
<b>10.1. Основная литература.....</b>	<b>27</b>
<b>10.2. Дополнительная литература.....</b>	<b>27</b>
<b>11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины.....</b>	<b>28</b>
<b>11.1. Программное обеспечение современных информационно коммуникационных технологий.....</b>	<b>28</b>
<b>11.2 Библиотечные системы.....</b>	<b>29</b>
<b>11.3. Периодические Интернет издания.....</b>	<b>33</b>
<b>12. Темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.....</b>	<b>35</b>
<b>13. Контрольно-зачетные тесты для студентов специального учебного отделения (оценочная таблица).....</b>	<b>40</b>
<b>Приложение1.....</b>	<b>40</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>41</b>
<b>Приложение3.....</b>	<b>42</b>
<b>Приложение 4.....</b>	<b>42</b>
<b>Приложение 5.....</b>	<b>42</b>
<b>14. Зачетные нормативы для студентов основного и спортивного учебных отделений (оценочная таблица) .....</b>	<b>43</b>
<b>15. Контрольно-зачетные тесты для студентов специального учебного отделения (оценочная таблица).....</b>	<b>44</b>
<b>15.1. Дополнительные контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.....</b>	<b>45</b>
<b>15.2. Функциональные пробы и тесты.....</b>	<b>46</b>
<b>16. Нормативно – тестирующая часть Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса ГТО.....</b>	<b>51</b>
<b>17. Рекомендации к недельному двигательному режиму.....</b>	<b>55</b>

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов, обучающихся по направлению подготовки, 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) образовательной программы «Финансы и кредит» и составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по профессионально прикладной физической культуры в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.
- Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»).
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).
- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 декабря 2014 г. N 1432.

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.
- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

Приоритетными положениями данной программы являются:

- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;
- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;
- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физической культуры и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В рабочей программе раскрываются цель и задачи предмета «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», основные положения организации физического воспитания в вузе, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входят в вариативный, но обязательный раздел гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом образования в области Элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности.

В высших учебных заведениях обучается значительное число студентов, которые по заключению медицинских комиссий и физкультурных врачей относятся к специальной медицинской группе. Как правило, у таких студентов, из-за длительного щадящего двигательного режима до поступления в вуз, наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой крайне низкую работоспособность.

Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность, непосредственно отражаются на работоспособности студентов, их настроении, активном участии в общественной жизни. Организация и проведение занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» требует особого внимания к студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической

культуре и спорту» направлена:

- на реализацию принципа вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предметам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;
- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

### **1. Название дисциплины - «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

### **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

формирует у студентов компетенцию: ОК- 8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

входит в Блок 1 «Б.1. В.ДВ Элективные дисциплины» учебного плана и является обязательной.

Нормативно-правовую базу разработки ОПОП ВО ИМСИТ по модулю «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

составляют:

- Федеральные законы Российской Федерации: «Об образовании» (от 10 июля 1992 года №3266-1) и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» (от 22 августа 1996 года №125-ФЗ);
- Федеральные законы Российской Федерации: «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта» (от 1 декабря 2007 года № 309-ФЗ) и «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации (в части установления уровней высшего профессионального образования)» (от 24 декабря 2007 года № 232-ФЗ).
- Типовое положение об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении), утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 14 февраля 2008 года № 71 (далее – Типовое положение о вузе);
- Нормативно-методические документы Министерства образования и науки РФ;
- Примерная программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», составленная в соответствии с требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра и дипломированного специалиста по циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования.
- Приказ Минобрнауки России "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) образовательной программы «Гостиничная деятельность» от 04 декабря 2014 г. N 1432.
- Устав вуза НЧОУ «Академия маркетинга и социально информационных технологий».

#### **4. Цели и задачи дисциплины**

**Целью** дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.



### **Задачи дисциплины:**

1. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. Организация системы физического воспитания для овладения 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.

4. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

5. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

### **5. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию)**

#### *Распределение часов в зачетных единицах*

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328/0	64	64	64	36	64	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	64	64	64	36	64	36
Семинары (С) –методико-практические занятия	-						

5.1.

Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	+	-	+	-	+	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	-	-	зачет	-	зачет	-	зачет
Общая трудоемкость (количество часов)	328	64	64	64	36	64	36

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов заочной формы обучения**

Вид учебной работы по дисциплине		
	1 курс	Всего
<b>Общая трудоемкость (часы, зачетные единицы)</b>	328	328
<b>Аудиторная работа:</b>	--	-
<i>Лекции (Л)</i>	-	-
<i>Практические занятия (ПЗ), в том числе в интерактивной форме</i>	-	-
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	-	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	328	328
Самостоятельные исследовательские проекты	-	-
Реферат (Р)	+	+
Контрольная работа (КР)	-	-
Самостоятельное изучение разделов	+	+
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам т.д.)	-	-
Подготовка и сдача зачета	+	+
<b>Вид итогового контроля</b>	Зачет	Зачет

## **6. Содержание и структура дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий**

### **6.1. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов**

Врачебное обследование студента осуществляется до начала учебных занятий по ПФП на первом курсе и повторно на втором, третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» не допускаются.

### **6.2. Распределение студентов по учебным отделениям**

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и отделение спортивного мастерства.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в отделение ЛФК для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (занимаются по специальной программе).

Отделение спортивного мастерства – это сборные учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) - состоят из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Академии ИМСИТ по видам спорта). В сборные команды по видам спорта зачисляются студенты первого, и старших курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или

системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Академии. В сборные команды по видам спорта создаются для подготовки и участия в соревнованиях различного уровня. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся 4 – 8 часов в неделю.

Перевод студентов из групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов из основного отделения в специальное и обратно, осуществляется незамедлительно по предъявлению медицинских документов.

**6.3. Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для основного отделения и отделения спортивного мастерства.**

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Практические занятия		
<b>I курс</b>					
1.	Практика: Гимнастика	1	-	12	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	1	-	12	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	1	-	18	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	1	-	20	Промежуточная
5.	Закрепление материала	1	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>			64	
	<b>Итого за 1 семестр:</b>			64	
1.	Практика: Гимнастика	2	-	12	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	2	-	12	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	2	-	18	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	2	-	20	Промежуточная
5.	Закрепление материала	2	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		-	64	
	<b>Итого за 2 семестр:</b>			64	
	<b>Итого за I курс:</b>			128	

<b>II курс</b>					
1.	Практика: Гимнастика	3	-	12	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	3	-	12	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	3	-	18	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	3	-	20	Промежуточная
5.	Закрепление материала	3	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		-	4	
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>64</b>			
1.	Практика: Гимнастика	4	-	8	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	4	-	8	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	4	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	4	-	8	Промежуточная
5.	Закрепление материала	4	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		-	36	
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>36</b>			
	<b>Итого за II курс:</b>	<b>100</b>			
<b>III курс</b>					
1.	Практика: Гимнастика	5	-	12	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	5	-	12	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	5	-	18	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	5	-	20	Промежуточная
5.	Закрепление материала	5	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>			64	
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>72</b>			
1.	Практика: Гимнастика	6	-	8	Промежуточная
2.	Практика: Легкая атлетика	6	-	8	Промежуточная
3.	Практика: Спортивные игры	6	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Специализация	6	-	8	Промежуточная
5.	Закрепление материала	6		2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		36	36	
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>36</b>			
	<b>Итого за III курс:</b>	<b>100</b>			
	<b>Итого за I-III курс:</b>	<b>328</b>			

**6.4. Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов специального медицинского отделения**

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	
<b>I курс</b>					
1.	Практика: Общая физическая подготовка.	1		18	Промежуточная
2.	Практика: Подвижные игры	1		12	Промежуточная
3.	Практика: Оздоровительная гимнастика	1	-	28	Промежуточная
4.	Практика: Легкая атлетика	1	-	10	Промежуточная
5.	Закрепление материала	1	-	4	Контрольная
	<b>Итого:</b>			64	
	<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>64</b>	
1.	Практика: Общая физическая подготовка	2		18	Промежуточная
2.	Практика: Подвижные игры	2		12	Промежуточная
3.	Практика: Оздоровительная гимнастика	2	-	28	Промежуточная
4.	Практика: Легкая атлетика	2	-	10	Промежуточная
5.	Закрепление материала	2	-	4	Контрольная
	<b>Итого:</b>			64	
	<b>Итого за 2 семестр:</b>			<b>64</b>	
	<b>Итого за I курс:</b>			<b>128</b>	
<b>II курс</b>					
1.	Практика: Легкая атлетика	3		10	Промежуточная
2.	Практика: Общая физическая подготовка	3	-	14	Промежуточная
3.	Практика: Профилактическая оздоровительная гимнастика	3	-	26	Промежуточная

4.	Практика: Подвижные игры	3	-	10	Промежуточная
5.	Практика: Прикладная аэробика	3	-	10	Промежуточная
6.	Закрепление материала	3	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>			64	
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>64</b>			

1.	Практика: Общая физическая подготовка	4	-	8	Промежуточная
2.	Практика: Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	-	8	Промежуточная
3.	Практика: Прикладная аэробика	4	-	6	Промежуточная
4.	Практика: Спортивные игры	4	-	6	Промежуточная
5.	Практика: Легкая атлетика	4	-	6	Промежуточная
6.	Закрепление материала	4	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>			36	
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>36</b>			
	<b>Итого за II курс:</b>	<b>100</b>			

### III курс

1.	Практика: Легкая атлетика	5	-	10	Промежуточная
2.	Практика: Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	-	24	Промежуточная
3.	Практика: Производственная гимнастика	5	-	8	Промежуточная
4.	Практика: Спортивные игры	5	-	12	Промежуточная
5.	Практика: Общая физическая подготовка	5		16	Промежуточная
6.	Закрепление материала	5	-	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>		64		

	<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>72</b>			
1.	Практика: Производственная гимнастика	6	-	6	Промежуточная
2.	Практика: Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	-	14	Промежуточная
3.	Практика: Общая физическая подготовка	6	-	10	Промежуточная
4.	Практика: Легкая атлетика	6	-	2	Промежуточная
5.	Закрепление материала	6		2	Контрольная
	<b>Итого:</b>			36	
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>6</b>			
	<b>Итого за III курс:</b>	<b>100</b>			
	<b>Итого за I-III курс:</b>	<b>328</b>			



**6.5. Содержание практического раздела дисциплины  
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для  
студентов основного отделения**

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b><i>Гимнастика.</i></b>            Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.            Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и</p>	64
2.	<p><b><i>Легкая атлетика.</i></b>            Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.            Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.            Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.            Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.            Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.            Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи</p>	80

3.	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p>	60
----	---	----

	Настольный теннис. Бадминтон.	
4.	<b>Специализация.</b> Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	112
5.	<b>Закрепление материала.</b> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.	12
	<b>Всего:</b>	328

### 6.6. Содержание практического раздела дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов специального медицинского отделения

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>  Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.  Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).  Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.  Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).  Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.  Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.  Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для</p>	74

2.	<p><b>Элементы различных видов спорта:</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока.</p> <p><b>Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах.</b></p>	22
3.	<p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы</p>	22
4.	<p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</b></p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– ЛФК при нарушении зрения</li> <li>– ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы и ЦНС;</li> <li>– ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</li> <li>– ЛФК для координации индекса массы тела.</li> </ul> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, каланетика, скипинг и др.</p> <p>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>	114

5.	<p><b>Прикладные виды аэробики:</b></p> <p><i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p><i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов</p>	20
6.	<p><b>Производственная гимнастика:</b></p> <p>Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов</p>	40
7.	<p><b>Закрепление материала.</b></p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований</p>	14
	<b>Всего:</b>	328

### **6.7. Содержание практического раздела программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.**

Формирование Элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 35-40 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на участие в конференциях различного уровня, МСЭФ.

Примерная тематика реферативных работ по дисциплине физическая культура в Приложении 1.

## **7. Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре сдают контрольные требования и зачетные нормативы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

### 7.1. Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения и отделения спортивного мастерства.

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Зачетные нормативы</b>			
1.	Прыжок в длину с места	балл	1-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	1-6 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	1-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	1-6 семестр
<b>Контрольные требования</b>			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	1-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	1-6 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	1-6 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-6 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-6 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-6 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-6 семестр
15.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
16.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
17.	Рывок гири	зачет	1 семестр
18.	Толчок 2 гирь от груди (16кг)	зачет	2 семестр
19.	Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)	зачет	5-6 семестр
20.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	1-6 семестр
21.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	1-6 семестр
22.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	1-2 семестр
23.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
24.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

*Примечания:* 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой 2. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Оценочные таблицы контрольных требований и зачетных нормативов для студентов основного и спортивного учебных отделений в Приложении 2.

## **7.2. Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

## **7.3. Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения**

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	1-6 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-6 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. руки за головой. ноги закреплены	Балл	1-6 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	1-6 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	1-6 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-6 сем
7.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-6 сем
8.	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Зачёт	1-6 сем



№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
10.	Теоретический курс (согласно программы)	Зачёт	1-6 сем
11.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-4 сем
12.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-6 сем
13.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	1-6 сем
14.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	1-6 сем
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1.	Функциональная проба (тест Рюффье)	Оценка	1-6 сем
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	1-6 сем
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1-6 сем

*Примечания:* 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 35-40 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Функциональные пробы и тесты приведены в Приложении 3.

**8. Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу дисциплины для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)**

Се- местр	Самостоятельная работа студента	Методико-практический раздел
I	<p>1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. ЛФК в домашних условиях.</p> <p>4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.</p> <p>4.1 Костная система и ее функции.</p> <p>4.2 Мышечная система и ее функции</p>	<p>«Оцени своездоровье».</p> <p>«Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)». Составить письменно комплекс УТГ.</p>
II	<p>1. Физиологические системы организма:</p> <p>1.1. Кровеносная система.</p> <p>1.2. Сердечнососудистая система.</p> <p>1.3. Дыхательная система.</p> <p>1.4. Нервная система.</p> <p>2. Физическая подготовка.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.</p> <p>4. Основы методики самостоятельных</p>	<p>«Оценка физическогоразвития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- антропометрические измерения;</li> <li>- антропометрические индексы;</li> <li>- функциональные пробы.</li> </ul>
III	<p>1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.</p> <p>3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной</p>	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>
IV	<p>1. Наука о механизмах болезней и здоровья.</p> <p>2. Средства для повышения иммунитета.</p> <p>3. Влияние массажа на различные системы организма.</p> <p>4. Методика составления индивидуальных</p>	<p>1. «Оцени свое здоровье».</p> <p>2. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.</p> <p>3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.</p>

V	<p>1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.</p> <p>2. Краткая психофизиологическая</p>	<p>1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов</p>
---	---	--

Се- местр	Теоретический раздел	Методико-практический раздел
	характеристика основных систем физических упражнений. 3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.	номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. 2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и
VI	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом

## 9. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Студенты, занимающиеся по программе «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**» в основном отделении, спортивного мастерства и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

*Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре*

требований.

*Студенты специального медицинского отделения* выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**» в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической

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

## **10. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

### **10.1. Основная литература**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.:КНОРУС,2013.-240 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО.- М.: Юрайт, 2016.- 424 с.
4. Физическая культура: учебник/под ред. М.Я. Виленского.- М.: КНОРУС, 2012.- 424 с.
5. Усенко А.И. Рыбачук Н.А. Физическая культура и здоровье студентов. Учебно-методическое пособие г. Краснодар, Эконвест, 2016, - 90с.
6. Усенко А.И., Харьковская А.Г. Методические рекомендации по изучению курса «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения. Методические рекомендации. Краснодар, Эконвест, 2014, - 52

## 10.2. Дополнительная литература

1. **Бабочкин П. И.** Основы работы с молодежью: Учебное пособие П.И. Бабочкин, А.А. Козлов, Г.В. Куприянова; Под ред. Т.Э. Петровой. - М.: Альфа-М, 2010. - 220 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=194192>
2. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бароненко: учебное пособие. –2-еизд. Перераб.-М.: Альфа-М, 2010. – 336с. ил.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с.
4. Бочкарева С. И. , Кокоулина О. П. , Копылова Н. Е. , Митина Н. Ф. , Ростеванов А. Г. Физическая культура: Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей).-М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с.
5. Гришина Ю. И. «Общефизическая подготовка» Учебник г. Ростов-на-Дону ООО «Феникс» 2012 г.
6. **Кокоулина О. П.** Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие М.: Евразийский открытый институт, 2011
7. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогуннов – М.: «Академия», 2009г. – 256с.
8. **Размахова С. Ю.** Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе. Учебное пособие М.: Российский университет дружбы народов, 2011
9. «Физическая культура» Учебник, Ростов-на-Дону «Феникс» , Ю.И. Евсеев 2012г.
10. Чалых А. С., Мороз Л. М., Рыбальченко Т. И., Ладычук Д. М. «Организация и методика проведения занятий по физической культуре со студентами специального медицинского отделения» Учебное пособие. Новочеркасск 2009.
11. **Чеснова Е. Л. , Варинов В. В.** Практикум по физической культуре. Учебно-методическое пособие М.: Директ-Медиа, 2013. – 203с. 4.

## 11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

### 11.1.. Программное обеспечение современных информационно коммуникационных технологий.

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> «Университетская библиотека online»	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» специализируется на учебных материалах для вузов по научно-гуманитарной тематике, а также содержит материалы по точным и естественным

### 11.2 Библиотечные системы

1. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru>
2. Библиотека М. Мошкова – <http://www.lib.ru>
3. Московский научный общественный фонд – <http://www.mpst.org>
4. Национальная электронная библиотека - <http://nel.nns.ru>
5. Библиографическая поисковая система «Букинист» - <http://bukinist.agava.ru>
6. Предметно-ориентированная логическая библиотечная сеть – <http://www.libweb.ru>
7. Научная электронная библиотека- <http://www.elibrary.ru>
8. Электронная библиотечная система <http://www.znaniyum.com>

### 11.3. Периодические Интернет издания.

Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>

Golf digest: Журнал <http://www.golfdigest.ru/>

IRONman / Железный человек: Журнал <http://www.ironman.ru/>

Shape: Журнал <http://www.shape.ru/>

Ski / Горные лыжи: Журнал [HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD\\_LINK](HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK) Авторевю:

Газета <http://www.autoreview.ru/>

Автоспорт: Журнал <http://www.asport.ru/>

Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал  
<HTTP://Www.isi.ru/muscle>

Боевое искусство планеты: Журнал <HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm>

Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>

Весь хоккей: Газета <HTTP://www.hockeynews-online.com/gazeta>

Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: Журнал  
[HTTP://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)

Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>

Гигиена и санитария: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)

Доски: Журнал <http://www.doskimag.ru/>

Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>

Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>

Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>

Катера и яхты: Журнал <http://www.katera.ru/>

Коневодство и конный спорт: Журнал [HTTP://horse.msk.ru/kks](http://horse.msk.ru/kks)

Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>

Легкая атлетика: Журнал [HTTP://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)

Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>

Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>

Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>

Спорт в школе: Газета [HTTP://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)

Спорт для всех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)

Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>

Спортивная жизнь России: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm)

Теннис +: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>

Теория и практика физической культуры: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

Фигурное катание: Журнал <http://www.icesport.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал  
[HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

Формула 1: Журнал <http://www.formula-one.ru/>

Футбол : еженедельник [HTTP://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)



## **12. Темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.**

### *Этапы:*

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.  
Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены.  
Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.  
Производственная гимнастика.

### 1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм

и жизнедеятельность человека.

## 2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

### 3 семестр

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

### 31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

#### 4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Олимпиада 2014 года в Сочи
13. Олимпиада 2014 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### 5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

## 6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

## 6 семестр

1. Определение понятия «ПФП», ее цели и задачи. Общие положения ПФП.
2. Место ПФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ПФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ПФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ПФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ПФП студентов.
7. Организация, формы и средства ПФП студентов в вузе.
8. ПФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

9. ПФП студентов во внеучебное время.

10. Система контроля за ПФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ПФП.
12. Прикладные виды спорта в ПФП студентов.
13. Основное содержание ПФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ПФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.



### 13. Контрольные требования для студентов основного и спортивного учебных отделений (оценочные таблицы)

#### Приложение 1

##### Раздел дисциплины легкая атлетика (ОФП)

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег\* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

#### Приложение 2

##### Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

*Примечания: «Обводка зоны 3-х сек».* Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).

*«Штрафные броски».* Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

**«Ускорение 20 метров с высокого старта».** Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

### Приложение 3

#### Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

### Приложение 4

#### Раздел дисциплины: гимнастика

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ - платформах	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

### Приложение 5

#### Раздел дисциплины: общая физическая подготовка (тяжелая атлетика)

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок гири	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
	2	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
2	3	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
	4	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
3	5	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 15 раз

	6	1. Жим штанги лежа 2. Жим штанги сидя 3. Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 20 раз
--	---	---	--

14. Зачетные нормативы для студентов основного и спортивного учебных отделений (оценочная таблица)

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в длину с места	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Гибкость	
<b>6</b>	<b>270</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>210</b>	<b>70</b>	<b>26</b>	<b>6</b>
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
<b>5</b>	<b>250</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>109</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>5</b>
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
<b>4</b>	<b>240</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>180</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>4</b>
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
<b>3</b>	<b>230</b>			<b>170</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
2,9	299			169	39		2,9
2,8	288			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4
2,3	223		7	163	33		2,3
2,2	222			162	32		2,2
2,1	221			161	31		2,1
<b>2</b>	<b>220</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>160</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4
1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
<b>1</b>	<b>215</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1

15. Контрольно-зачетные тесты для студентов специального учебного отделения (оценочная таблица)

Балл	Мужчины				Женщины			Балл
	Отжимание	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость	Отжимание	
6	50	25	20	70	60	25	40	6
5,9	49	24		69	59	24	39	5,9
5,8	48	23	19	68	58	23	38	5,8
5,7	47	22		67	57	22	37	5,7
5,6	46	21	18	66	56	21	36	5,6
5,5	45	20		65	55	20	35	5,5
5,4	44	19	17	64	54	19	34	5,4
5,3	43	18		63	53	18	33	5,3
5,2	42	17	16	62	52	17	32	5,2
5,1	41	16		61	51	16	31	5,1
5	40	15	15	60	50	15	30	5
4,9	39			59	49		29	4,9
4,8	38			58	48		28	4,8
4,7	37			57	47		27	4,7
4,6	36	14	14	56	46		26	4,6
4,5	35			55	45	14	25	4,5
4,4	34			54	44		24	4,4
4,3	33	13	13	53	43		23	4,3
4,2	32			52	42		22	4,2
4,1	31			51	41		21	4,1
4	30	12	12	50	40	13	20	4
3,9	29			49	39		19	3,9
3,8	28			48	38		18	3,8
3,7	27			47	37	12	17	3,7
3,6	26	11	11	46	36		16	3,6
3,5	25			45	35		15	3,5
3,4	24			44	34	11	14	3,4
3,3	23	10	10	43	33		13	3,3
3,2	22			42	32		12	3,2
3,1	21			41	31		11	3,1
3	20	9	9	40	30	10	10	3
2,9	19			39	29			2,9
2,8	18			38	28		9	2,8
2,7	17			37	27			2,7
2,6	16		8	36	26		8	2,6
2,5	15	8		35	25	9		2,5
2,4	14			34	24		7	2,4
2,3	13		7	33	23			2,3
2,2	12			32	22		6	2,2
2,1	11			31	21			2,1
2	10	7	6	30	20	8	5	2
1,9				29	19			1,9
1,8	9			28	18			1,8
1,7				27	17		4	1,7
1,6	8		5	26	16	7		1,6
1,5		6		25	15			1,5
1,4	7			24	14		3	1,4
1,3			4	23	13			1,3
1,2	6			22	12			1,2
1,1				21	11			1,1
1	5	5	3	20	10	6	2	1
0,9				17	9			0,9
0,8				14	8	5		0,8
0,7	4	4		11	7			0,7
0,6			2	8	6	4	1	0,6
0,5	3			5	5			0,5
0,4		3		4	4	3		0,4
0,3	2		1	3	3	2		0,3
0,2		2		2	2	1		0,2
0,1	1	1	0	1	1	0		0,1

15.1. Дополнительные контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Контрольное требование	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег: 100м (сек)	16.5	16.8	17.0	17.5	17.9	13.5	13.9	14.6	14.8	15.1
2. Бег: муж. - 3000 м; жен. - 2000 м (мин)	10.30	11.00	11.15	11.30	11.50	12.30	13.30	13.50	14.00	14.50
3. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	265	260	430	390	380	375	370
50 м (мин, сек)										

## 15.2. Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмеряется от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

*Одномоментная проба.* Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

*Ортостатическая проба.* Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд.	Учащение на 12-18 уд.	Учащение на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах



Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная:	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
Повышенная:	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6

#### *Клиностатическая проба.*

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации.

Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

#### Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5
Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

*Проба Рюфье.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюфье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с ( $P_1$ ), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с ( $P_2$ ) и за последние 15с первой минуты восстановления ( $P_3$ ) после нагрузки. Результаты оцениваются

по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при СТД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится:

на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

### *Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

*Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).*

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

*Методика проведения теста.* Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
-------------------	----------------------	-------------------------

Юноши и девушки (17-19 лет) с поверхностью тела больше 1,85 см <sup>2</sup>	50	4
--	----	---

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = - \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где  $t$  – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $f_1 + f_2 + f_3$  – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина  $f_1 + f_2 + f_3$  и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

#### Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

(для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Упражнения	Объем
<b>Мужчины:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
5. Ускоренная ходьба (км)	25-35
<b>Женщины:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	20-30

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

**VI. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	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
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

8.	Плавание на 50 м (мин. с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин. с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00



3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

9.	Туристский поход с проверкой туристских	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

#### Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		