



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
КГУУ «КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГУУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор



Э.Ю. Абдуллазянов
27.09 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ФГБОУ ВО «КГУУ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

РАЗРАБОТЧИКИ: учебно-методическое управление
ПРИНЯТО РЕШЕНИЕМ ученого совета от 27.09.2017 протокол № 8
ОДОБРЕНО РЕШЕНИЕМ учебно-методического совета от 25.09.2017,
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО и ВВЕДЕНО в действие с 27.09.2017 взамен
Положения Об организации учебного процесса по физической культуре,
спорту и здоровому образу жизни в ФГБОУ ВО «КГЭУ», утвержденного
ректором 25.05.2016

ПЕРЕСМОТР положения производится по необходимости

Положение соответствует требованиям ИСО 9001:2015 и СТО СМК
УД-16 «Управление документацией».

*Документ является собственностью ФГБОУ ВО «КГЭУ» и не подлежит передаче,
воспроизведению и копированию без разрешения руководства
университета*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	2
1. Область применения	4
2. Нормативные ссылки.....	4
3. Термины и сокращения.....	4
4. Порядок проведения и объем занятий по физической культуре	5
5. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	5
6. Изменения	
7. Согласование, хранение и рассылка	7
Лист ознакомления.....	10
Лист регистрации изменений.....	11

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение «Об организации учебного процесса по физической культуре и спорту в ФГБОУ ВО «КГЭУ» (далее - Положение) определяет порядок проведения и объем занятий по физической культуре при очной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Казанский государственный энергетический университет» (далее - университет, КГЭУ).

1.2. Действие настоящего Положения распространяется на образовательные программы бакалавриата, реализуемые по всем формам обучения в соответствии с актуализированными ФГОС ВО.

1.3. Положение является обязательным к исполнению всеми структурными подразделениями КГЭУ, осуществляющими образовательную деятельность по программам бакалавриата.

1.4. Положение входит в состав документации, обеспечивающей функционирование системы менеджмента качества.

2. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

В настоящем Положении использованы нормативные ссылки на следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 21.07.2014 №267-ФЗ) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003г. №13-52-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

П-4010-17	Выпуск 1	Изменение	Экземпляр №	Лист 4/22
-----------	----------	-----------	-------------	-----------

здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса от 08.04.2014 № АК-44/05вн;

Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса от 26.12.2013 № 06- 2412вн;

Устав КГЭУ;

ИСО 9001:2015 (ГОСТ Р ИСО 9001-2015) Системы менеджмента качества. Требования;

СТО СМК УД-16 «Управление документацией».

3. ТЕРМИНЫ И СОКРАЩЕНИЯ

Адаптационный модуль (дисциплина) – это элемент адаптированной образовательной программы высшего образования, направленный на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа (АОПОП) - образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц;

Безбарьерная среда - создание условий, обеспечивающих инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к университету территории, входных путей, путей перемещения внутри зданий

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Индивидуальная программа реабилитации (ИПР) инвалида – разработанный на основе решения Государственной службы медико-социальной экспертизы комплекс оптимальных для инвалида реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности.

Инклюзивное обучение - процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Образовательная деятельность - деятельность по реализации образовательных программ.

Образовательная организация - некоммерческая организация, осуществляющая на основании лицензии образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности в соответствии с целями, ради достижения которых такая организация создана.

Основная профессиональная образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных Федеральным законом об образовании, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

Специальные условия для получения высшего образования - условия обучения по образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящем Порядке используются следующие сокращения:

АОПОП ВО – адаптированная основная профессиональная образовательная программа высшего образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

ИПР – индивидуальная программа реабилитации инвалида;

ЛОВЗ – лица с ограниченными возможностями здоровья;

ОПОП - основная профессиональная образовательная программа;

ПА - промежуточная аттестация.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4.1. Занятия по физической культуре по программам бакалавриата и реализуются в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФКиС) в объеме 108 академических часов (3 зачетные единицы) и дисциплины

П-4010-17	Выпуск 1	Изменение	Экземпляр №	Лист 6/22
-----------	----------	-----------	-------------	-----------

«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4.2. При заочной форме обучения по программам высшего образования обучающихся по ФГОС ВО, при сочетании различных форм обучения преподавание физической культуры имеет свои особенности.

Особенность реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной форме, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся (для обучающихся заочной формы в межсессионный период) и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

4.3. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися, осваивающими образовательные программы по заочной форме обучения, а также с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), заключается в:

посещении лекций (вебинаров) в соответствии с утвержденным графиком обучения по направлению/специальности;

интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся, по ФГОС ВО.

Самостоятельная подготовка и освоение учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» реализуется с использованием современных инфокоммуникационных технологий MOODLE на платформе КГЭУ. (Лекционный курс по теоретическому разделу, видео-уроки по практическому разделу дисциплины ФКиС (элективная дисциплина), тестовые материалы размещены на интернет-портале КГЭУ). Контроль освоения программы дисциплины ФКиС осуществляется путем дистанционного тестирования обучающихся через систему MOODLE.

4.4. Интенсивная самостоятельная подготовка и освоение учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» реализуется в виде самостоятельных занятий на спортивных площадках спортивных объектов, в том числе университета. Для этого обучающемуся необходимо заранее согласовать с преподавателем кафедры ФВ место и форму самостоятельных занятий.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся предоставляет:

заверенные печатью спортивного учреждения документы, подтверждающие самостоятельные занятия (с указанием количества часов);

оформленные в виде контрольных работ/рефератов в каждом учебном семестре результаты самостоятельной работы.

4.5. Доступ образовательным материалам обучающиеся получают на официальном сайте КГЭУ.

4.6. Занятия для обучающихся, освобожденных от практических занятий (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья), проводятся в виде лекционных занятий, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни. Материал теоретического раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных

процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Для данной категории обучающихся могут быть сформированы специальные учебные группы для проведения облегченных занятий на открытом воздухе, либо занятий по настольным интеллектуальным видам спорта (шашки, шахматы, бильярд).

4.7. Кафедра физического воспитания КГЭУ предлагает обучающимся спортивные площадки в учебное время, просмотр спортивных соревнований и участие в организации и проведении внутри вузовских соревнований.

Проведение учебных занятий осуществляется на следующих спортивных объектах:

Игровой спортивный зал корп. Б. Предназначен для проведения практических занятий с 30 – 40 студентами. Стандартный спортивный зал 16 + 28 м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к месту занятий физической культурой.

Зал гимнастики и ОФП корп. Б.

Игровой спортивный зал корп. Е. Предназначен для проведения практических занятий с 30 – 40 студентами. Стандартный спортивный зал 16 + 28 м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок.

Зал гимнастики и борьбы 16 + 28 м.

Тренажёрный зал 10 + 14 м. с необходимым оборудованием и инвентарём.

Во время летних каникул обучающимся предоставляется возможность активного отдыха и оздоровления в спортивно-оздоровительном лагере «Шеланга» на берегу р. Волга.

4.8. В КГЭУ для проведения практических занятий по дисциплине ФКиС (элективная дисциплина) формируются учебные группы: основная с численностью 12 – 20 студентов и специальная с численностью 8 - 12 студентов в соответствии с нормативными актами.

4.9. Сроки проведения учебных занятий и промежуточной аттестации определяются учебными планами соответствующих направлений подготовки бакалавриата.

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

5.1. Дисциплины по физической культуре реализуются в аспекте адаптивной физической культуры и здоровье сбережения.

5.2. Основной целью освоения инвалидами и ЛОВЗ дисциплин (модулей) по физической культуре является формирование физической

П-4010-17	Выпуск 1	Изменение	Экземпляр №	Лист 8/22
-----------	----------	-----------	-------------	-----------

культуры личности и адаптивно-компенсаторных механизмов организма, обучающегося.

5.3. Основными задачами освоения обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ дисциплин (модулей) по физической культуре являются:

формирование системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

формирование понимания значимости использования оздоровительных процедур для укрепления здоровья и поддержания работоспособности.

5.4. При организации и реализации проведения занятий по физической культуре и спорту для инвалидов и ЛОВЗ Университетом ставятся следующие задачи:

учёт отклонений в развитии и здоровья обучающихся;

выбор методов и способов проведения занятий с учетом их доступности, а также важности общего укрепления здоровья, и увеличения степени приспособляемости личности к факторам внешней среды;

формирование программы занятий с учетом рекомендаций, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида.

5.5. К учебным занятиям и мероприятиям по физической культуре допускаются инвалиды и лица с ОВЗ после получения медицинского заключения о допуске к занятиям и мероприятиям по физической культуре.

5.6. Освоение дисциплин (модулей) по физической культуре инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях; в помещениях и на открытом воздухе.

Распределение обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в группы осуществляется в начале каждого учебного года по результатам медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития, для освоения доступных им разделов учебной программы в указанные сроки.

5.7. Общее руководство и организацию проведения учебных занятий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляет кафедра физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой физического воспитания:

утверждает список обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ на основании медицинского заключения;

устанавливает порядок посещения занятий;

обеспечивает непосредственное руководство и проведение учебных занятий преподавателями кафедры;

рассматривает вопросы и предложения инвалидов и лиц с ОВЗ по организации и участию в спортивных мероприятиях.

5.8. Инклюзивное образование для обучающихся по программам бакалавриата по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в виде лекционных занятий, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни. Материал теоретического раздела предусматривает овладение

обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

В зависимости от нозологий обучающихся инклюзивное образование по дисциплинам «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» может быть проведено в следующих формах:

- занятия по интеллектуальным и настольным видам спорта;
- подвижные занятия адаптивной физической культурой;
- лекционные занятия по основам здоровьесбережения;
- подготовка письменной работы и её защита.

5.9. Базой для формирования программы занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ОВЗ, являются рабочие программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», разработанные на кафедре физического воспитания в соответствии с утвержденной АОПОП.

Инвалиды и лица с ОВЗ предоставляют на кафедру физического воспитания копию индивидуальной программы реабилитации инвалида, на основе которой должна быть разработана адаптированная основная профессиональная образовательная программа

Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограничения здоровья, возможна разработка индивидуальной программы занятий с индивидуальным графиком посещения занятий. Индивидуальные программы утверждаются распоряжением заведующего кафедрой.

5.10. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплинам (модулям) по физической культуре для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в форме сдачи нормативов не предусматривается.

Обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ выполняют:

альтернативные задания по текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации;

письменные и устные работы по физической культуре (реферат, эссе, доклад, сообщение, презентацию и т.п.);

участвуют в качестве волонтеров в спортивных мероприятиях.

На основании учета индивидуальных особенностей и рекомендаций врача обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ могут принимать участие в спортивных мероприятиях, адаптированных для указанной категории. К проведению данных мероприятий привлекается профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания, имеющий подготовку в области адаптивной физической культуры.

5.11. Во время проведения занятий инвалиды и лица с ОВЗ обеспечиваются в случае необходимости техническими средствами реабилитации, специальным сопровождением и другими средствами.

6. ИЗМЕНЕНИЯ

6.1. Разработка, оформление, согласование и утверждение «Извещений об изменениях» настоящего Положения, а также внесение в него изменений производятся в соответствии с документированной процедурой СТО СМК УД-16 «Управление документацией» и регистрируются в листе регистрации изменений и дополнений.

6.2. Основанием для внесения изменений и дополнений в настоящее Положение являются вновь введенные изменения и дополнения в нормативно-правовые акты, имеющие силу закона, а также изменение Устава КГЭУ.

7. ХРАНЕНИЕ И РАССЫЛКА

7.1. Ответственность за передачу подлинника настоящего Положения на хранение в УД несет работник УМУ.

7.2. Ответственность за сохранность учтенных рабочих экземпляров настоящего положения несут руководители структурных подразделений в соответствии с документированной процедурой КГЭУ.

**ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКОГО САМОКОНТРОЛЯ
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ КГЭУ**

Ф.И.О. _____

Институт _____

Группа _____

начало ведения _____

конец ведения _____

СОДЕРЖАНИЕ

Задание 1. Объективные показатели физического развития.....	3
Задание 2. Определение функционального состояния организма.....	5
Задание 3. Оценка устойчивости организма к гипоксии и гиперкапнии.....	6
Задание 4. Физическая подготовленность.....	7
Задание 5. Определение выносливости.....	9

Задание 1. Объективные показатели физического развития

Цель задания: Определить свой тип телосложения; рассчитать свой идеальный вес и сравнить с реальным весом.

Аппаратура: весы, сантиметровая лента

Ход работы: Самым простым способом оценки массы тела остается до сих пор формула: вес = рост — 100, предложенная французским антропологом Полем Брока. Необходимо отметить, что эта формула не совсем подходит для очень низких и высоких людей, но для грубой ориентировки ею можно пользоваться по следующим формулам:

Вес = рост - 100 при росте 155—165

см Вес = рост - 105 при росте 166—

175 см Вес = рост - 110 при росте

более 175 см

Полученный результат дает нормальную массу тела в килограммах.

Индекс массы тела (ИТМ) позволяет осуществлять контроль за массой тела.

Для этого надо разделить ваш вес в кг на рост в метрах в квадрате. Например:

Вес человека = 60 кг, рост = 160 см (1,6 в квадрате = 2,56 м)

Индекс массы тела = 60 кг / 2,56 =

23,4 ИТМ = 20-25 Нормальный

вес тела

ИТМ выше 25 Избыточная масса

ИТМ выше 30 Ожирение

Индекс массы тела

Таблица 1

курс	Начало учебного года		ИТМ	Конец учебного года		ИТМ
	рост	вес		рост	вес	
1						
2						
3						

Окружность грудной клетки.

Хорошо развитая грудная клетка — показатель хорошего физического развития и в какой-то мере гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки измеряется с помощью сантиметровой ленты в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе.

Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки, которая зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

Экскурсия: до 4 см - считается низкой,
 от 5-9 см - считается
 средней, от 10 и выше -
 высокой.

Показатели развития грудной клетки

Таблица 2

курс	НУГ*		экскурсия	КУГ*		экскурсия
	вдох	выдох		вдох	выдох	
1						
2						
3						

*НУГ - начало учебного года

*КУГ - конец учебного года

Показатель Эрисмана: окружность грудной клетки в покое-1/2 роста стоя (таб. 3). При нормальном развитии окружность грудной клетки больше половины роста. Отрицательный показатель показывает на слабое развитие грудной клетки.

Таблица 3

Курс	1/2 роста	Окружность гр.клетки	результат
1			
2			
3			

Индекс талии-бедра (Waist to Hip Ratio) позволяет распознать увеличение массы брюшного жира (МБЖ), способствующее возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Его можно определить следующим способом. Надо измерить окружность талии (ОТ) над пупком, не втягивая живот, а затем окружность бедер (ОБ) в самой широкой части и разделить окружность талии на окружность бедер. $МБЖ = ОТ/ОБ = \text{результат}$ внести в таблицу.

Индекс талии-бедра

Курс	Окружность талии	Окружность бедер	результат
1			
2			
3			

Мужчины менее 0,9 является нормой,

Женщины менее 0,8 является нормой

Показатели больше этих величин свидетельствуют о риске возникновения сердечно-сосудистого заболевания. Этот вывод не относится к атлетам с хорошо развитой мускулатурой.

Показатель крепости телосложения = **рост стоя - (вес + окружность груди)**.

$$\frac{\text{Рост стоя}}{\text{вес} + \text{Окруж. груди}} = \text{результат}$$

Лучшую оценку получают те, у кого меньший показатель:

10-15 — крепкое телосложение;

16-20 — хорошее телосложение;

21-25 — среднее телосложение;

26-30 — слабое телосложение;

31 и более — очень слабое телосложение.

Задание 2.

Определение функционального состояния организма

Цель задания: научиться определять частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки.

Аппаратура: секундомер

Частота сердечных сокращений у здоровых мужчин в покое равна 60-80 уд/мин (у женщин 70-90 уд./мин). Определять свой пульс лучше всего утром после пробуждения.

Наложив указательный и средний пальцы одной руки на запястье другой (на сантиметр выше лучезапястного сустава), ощутите пульс и сосчитайте количество сердечных сокращений за 10 сек. умножьте его на 6, это будет ваш основной пульс в покое.

Во время выполнения физических упражнений частота сокращений вашего сердца должна находиться в так называемой «зоне безопасности», которая составляет от 50 до 75% вашего максимального пульса. Для определения «зоны безопасности» вычислите максимальное число сердечных сокращений в минуту путем вычитания вашего возраста из 220. Затем умножьте полученное число на 50% и 75% для определения верхней и нижней границы вашей «зоны».

1 курс			
(220 -)x	0.50 =	Верхняя граница
(220 -)x	0.75 =	Нижняя граница
2 курс			
(220 -)x	0.50 =	__ Верхняя граница
(220 -)x	0.75 =	__ Нижняя граница
3 курс			
(220 -)x	0.50 =	__ Верхняя граница
(220 -)x	0.75 =	__ Нижняя граница

Эти показатели и будут составлять вашу «зону безопасности».

Ход работы: Функциональная проба с приседаниями

Одной из самых простейших проб является проба с приседаниями для определения функциональных возможностей организма при выполнении 20 приседаний за 30 секунд.

После отдыха в течение 3-5 минут измерьте свой пульс в покое, в положении сидя за 10 секунд. Затем выполните 20 глубоких и равномерных приседаний за 30 секунд (приседая, вытягивать руки вперед, возвращаясь в исходное положение - руки вниз).

После этого определите частоту пульса с 10-секундными интервалами в течение 3 минут.

Функциональная проба с приседаниями

Таблица 1

курс	Пульс в покое	Пульс после 20 приседаний	Конец 1 мин.	2 минуты	3 минуты
1					
2					
3					

Если восстановление пульса до исходных величин наступит к концу первой минуты - приспособляемость отличная, на второй - хорошая, на третьей- удовлетворительная.

Если в течение этого времени пульс не восстановился, значит, состояние сердечно-сосудистой системы плохое.

Тем, кто имеет низкие показатели восстановления пульса, заниматься следует очень осторожно, начиная с минимальной нагрузки и постоянно контролируя пульс во время занятий.

Задание 3.

Оценка устойчивости организма к гипоксии и гиперкапнии

Цель задания - научиться методике оценки времени задержки дыхания.

Аппаратура: секундомер.

Ход работы.

1. С помощью секундомера определить время задержки дыхания (ВЗД) на вдохе (проба Штанге) после предварительного вдоха на 80% от максимального (нос зажат).

Средние количественные показатели.

курс	Начало учебного года		Конец учебного года	
	Штанге	Генчи	Штанге	Генчи
1				
2				
3				

П-4010-17	Выпуск 1	Изменение	Экземпляр №	Лист 17/22
-----------	----------	-----------	-------------	------------

ВЗД на вдохе (проба Штанге)	ВЗД на выдохе (проба Генчи) задержка дыхания производится после полного выдоха.
менее 40 с - неудовлетворительно; 40-49 с - удовлетворительно; свыше 50 с - хорошо.	Средний показатель задержки дыхания-30 с.

Задание 4. Физическая подготовленность

Цель задания - освоить методику оценки общей физической подготовки.

Аппаратура: секундомер, измерительная лента.

Ход работы: Для определения уровня физической подготовленности проводят следующие тесты:

Женщины

Нормативный тест	Уровень		
	Удов.	Хороший	Отличный
Бег 100 метров (с)	18,0	17,0	16,5
Бег 2000 м (мин,сек)	Без учета врем.	11.15	10.30
Подтягивание из виса лежа на низкой ерекладина (на высоте 90 см) количество раз или сгибание рук в упоре лежа на полу	8	15	20
	5	12	14
Наклон вперед из положения стоя	5	11	16
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	150	180	195
Поднимание туловища (пресс кол-во раз за 1 мин)	25	40	47
Плавание 50 м (мин,сек)	БУВ*	БУВ*	1.10
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	БУВ*	19.30	18.00

Мужчины

Нормативный тест	Уровень		
	Удов.	Хороший	Отличный
Бег 100 метров (с)	15,5	14,8	13,5
Бег 3000 м (мин,сек)	15.00	13.30	12.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (количество раз)	6	10	13
	15	30	40
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5	7	13
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	200	230	240
Плавание 50 м (мин,сек)	БУВ*	1.00	0.42
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	27.00	25.30	23.30
БУВ*- без учета времени			

Специальная медицинская группа

Женщины

Нормативный тест	Уровень		
	Удов.	Хороший	Отличный
Бег 100 метров (с)	22,0	20,0	18,0
Бег 1000 м (мин,сек)	БУВ	11.15	10.30
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (на высоте 90 см) количество раз или сгибание рук в упоре лежа на полу	7	10	15
	3	5	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5	7	10
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	110	135	165
Поднимание туловища из положения лежа (пресс 1 мин)	15	20	30
Плавание 50 м (мин,сек)	БУВ*	БУВ*	1.50
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	БУВ*	25.00	21.00

Мужчины

Нормативный тест	Уровень		
	Удов.	Хороший	Отличный
Бег 100 метров (с)	18,0	17,0	16,5
Бег 3000 м (мин,сек)	БУВ*	15,3	14,0
Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине количество раз	1	5	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1	5	7
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	170	190	200
Плавание 50 м (мин,сек)	БУВ*	1,50	1,15
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	БУВ*	27,00	21,00

Таблица личных результатов

Нормативный тест	Результаты по семестрам				
	1	2	3	4	5
Бег 100 метров (с)					
Бег 2000м (женщины), 3000 м (мужчины) (мин,сек)					
Подтягивание из виса на высокой мужчины					
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине женщины					
сгибание рук в упоре лежа на полу					
Поднимание туловища из положения лежа (пресс 1 мин)					
Плавание 50 м (мин,сек)					
Бег на лыжах 3 км (женщины), 5 км (мужчины) (мин,сек)					

Задание 5. Определение выносливости

Цель задания: Научиться определять свой уровень физического развития.

Аппаратура: секундомер.

Ход работы. Тест на выносливость. Тест Купера

12-минутный беговой тест (при утомлении разрешается переходить на ходьбу, чередовать ходьбу с бегом).

По истечении 12 минут определяется пройденная дистанция. Чем большее расстояние преодолено за 12 минут, тем выше физическая подготовленность. Результаты тестирования оцениваются по специальной таблице, в которой учитывается влияние таких факторов, как пол и возраст испытуемых.

Таблица результатов (тест Купера)

Таблица 1

Семестр	1 курс (в км)	2 курс (в км)	3 курс (в км)
Осень			
Весна			

Оценка тренированности по тесту Купера

Таблица 2

Степень подготовленности	Мужчины до 30 лет	Женщины до 30 лет
Очень слабая	Меньше 1,9 км	Меньше 1,5 км
Слабая	1,9-2,1	1,5-1,8
Удовлетворительная	2,1-2,4	1,8-1,9
Хорошая	2,4-2,6	1,9-2,1
Отличная	2,6-2,8	2,1-2,3

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С настоящим Положением ознакомлен(а) и принял(а) к исполнению:

1 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

6 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

2 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

7 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

3 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

8 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

4 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

9 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

5 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

10 _____
(Должность)

(Подпись) _____
(И.О. Фамилия)

(Дата)

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер измене- ния	Номера листов (страниц)			Всего листов в документе	ФИО и подпись лица, внесшего изменение	Дата
	заменен- ных	новых	изъятых			