



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

**ПОЛОЖЕНИЕ  
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КГЭУ**

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Экземпляр №	Лист 1/22
-----------	----------	-----------	-------------	-----------

## Предисловие

РАЗРАБОТЧИК: учебно-методическое управление.

ПРИНЯТО РЕШЕНИЕМ ученого совета от 25.05.2022, протокол № 6.

ОДОБРЕНО РЕШЕНИЕМ учебно-методического совета от 18.05.2022, протокол № 6.

УТВЕРЖДЕНО и ВВЕДЕНО в действие с 01.09.2022 взамен Положения «Об организации учебного процесса по физической культуре и спорту в ФГБОУ ВО «КГЭУ», принятого ученым советом 27.09.2017, протокол №8.

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	
1 Область применения.....	4
2 Нормативные ссылки .....	4
3 Термины и сокращения .....	4
4 Порядок проведения и объем занятий по физической культуре и спорту..	6
5 Особенности организации и проведения занятий по физической культуре и спорту обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.....	8
6 Ответственность .....	10
7 Заключительные положения.....	11
Приложение .....	12
Лист ознакомления.....	21
Лист регистрации изменений.....	22

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения и объем занятий по физической культуре и спорту при очной форме 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 КГЭУ.

1.2. Действие настоящего Положения распространяется на образовательные программы бакалавриата, программы специалитета реализуемые в соответствии с ФГОС ВО.

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

## 2. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24.11.1995г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

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

- Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса от 08.04.2014 № АК-44/05вн;

- Требованиями 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.

## 3. ТЕРМИНЫ И СОКРАЩЕНИЯ

*Адаптационный модуль (дисциплина)* – это элемент адаптированной образовательной программы высшего образования, направленный на

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 4/22
-----------	----------	-----------	-----------

индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

*Адаптированная образовательная программа* - 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 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.

*Образовательная программа* – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 5/22
-----------	----------	-----------	-----------

дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации.

*Обучающийся* – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

*Обучающийся 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.

*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:

АОП – адаптированная образовательная программа;

ВО – высшее образование;

ДОТ – дистанционные образовательные технологии;

ИПР – индивидуальная программа реабилитации инвалида;

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья;

ОП - образовательная программа;

ПА - промежуточная аттестация;

ФВ – физическое воспитание;

ЭО – электронное обучение.

#### **4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

4.1. Занятия по физической культуре по программам бакалавриата и программам специалитета реализуются в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 2 зачетных единиц.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме не менее 328 академических часов реализуется по программам бакалавриата и программам специалитета в очной форме. Указанные академические часы являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем программы.

4.2. При сочетании различных форм обучения преподавание физической культуры имеет свои особенности.

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 6/22
-----------	----------	-----------	-----------

Особенность реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для обучающихся, осваивающих ОП при сочетании различных форм обучения, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся.

4.3. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися, осваивающими ОП с применением ЭО и ДОТ, заключается в:

- посещениях лекций (вебинаров) в соответствии с утвержденным графиком обучения по направлению/специальности;
- интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся.

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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», тестовые материалы размещены на интернет-портале КГЭУ). Контроль освоения программы дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» 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.

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

4.6. Занятия для обучающихся, освобожденных от практических занятий (инвалиды и лица с ОВЗ), 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 ФВ предлагает обучающимся спортивные площадки в учебное время, просмотр спортивных соревнований и участие в организации и проведении внутривузовских соревнований.

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 7/22
-----------	----------	-----------	-----------

Проведение учебных занятий осуществляется на следующих спортивных объектах:

Игровой спортивный зал корпуса «Б»:

Предназначен для проведения практических занятий с 30 – 40 обучающимися. Стандартный спортивный зал 16х28м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к месту занятий физической культурой.

Зал гимнастики и ОФП корпуса «Б».

Игровой спортивный зал корпуса «Е»:

Предназначен для проведения практических занятий с 30 – 40 обучающимися. Стандартный спортивный зал 16х28м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок.

Зал гимнастики и борьбы 16х28м.

Тренажёрный зал 10х14м. 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 с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся (специальная группа численностью, как правило, не более 15 обучающихся в соответствии с нормативными актами).

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

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**

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

5.2. Основной целью освоения инвалидами и лиц с ОВЗ дисциплин (модулей) по физической культуре является формирование физической культуры личности и адаптивно-компенсаторных механизмов организма, обучающегося.

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

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

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 8/22
-----------	----------	-----------	-----------



- 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 лиц с ОВЗ в КГЭУ 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 и спорту 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 и спорту 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 ФВ.

Заведующий кафедрой ФВ:

- 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 и специалитета 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 ФВ в соответствии с утвержденной АОП.

Инвалиды и лица с ОВЗ предоставляют на кафедру ФВ копию ИПР инвалида, на основе которой должна быть разработана адаптированная 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 и спорту 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 ФВ, 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. Ответственность**

6.1. Ответственность за разработку, издание, введение в действие и актуализацию настоящего Положения несет начальник УМУ.

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 10/22
-----------	----------	-----------	------------

6.2. Контроль над выполнением требований настоящего Положения осуществляют УМУ, дирекции институтов, кафедра ФВ.

6.3. При необходимости директора институтов, руководители подразделений представляют в УМУ предложения о необходимости корректировки настоящего Положения.

## **7. Заключительные положения**

7.1. Предложения по изменению и дополнению Положения рассматриваются и принимаются ученым советом КГЭУ.

7.2. Настоящее Положение регистрируется в УД. Оригинальный экземпляр настоящего Положения хранится в УД до его замены в установленном порядке. Заверенная копия Положения хранится в составе документов УМУ.

**ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКОГО САМОКОНТРОЛЯ  
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ КГЭУ**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Институт \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

начало ведения \_\_\_\_\_

конец ведения \_\_\_\_\_

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 12/22
-----------	----------	-----------	------------

## 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 килограммах 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

Курс	Начало учебного года		ИТМ	Конец учебного года		ИТМ
	рост	вес		рост	вес	
1						
2						
3						
4						

#### 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

Курс	Начало учебного года		экскурсия	Конец учебного года		экскурсия
	вдох	выдох		вдох	выдох	
1						
2						
3						
4						

П-4010-22

Выпуск 2

Изменение

Лист 14/22

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

Курс	$1/2$ роста	Окружность грудной клетки	результат
1			
2			
3			
4			

**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 =  $ОТ/ОБ$  = результат внести в таблицу

#### Индекс талии - бедра

Курс	Окружность талии	Окружность бедер	Результат
1			
2			
3			
4			

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 =  $\text{рост стоя} - (\text{вес} + \text{окружность груди})$

$$\frac{\text{рост стоя}}{\text{вес} + \text{окружность груди}} = \text{результат}$$

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.

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 15/22
-----------	----------	-----------	------------

## 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
4 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

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 16/22
-----------	----------	-----------	------------



интервалами в течение 3 минут.

### Функциональная проба с приседаниями

Курс	Пульс в покое	Пульс после 20 приседаний	Конец 1 минуты	2 минуты	3 минуты
1					
2					
3					
4					

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				
4				

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.

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 17/22
-----------	----------	-----------	------------

## 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		
	Удовл.	Хороший	Отличный
Бег 100 метров (с)	18,0	17,0	16,5
Бег 2000 м (мин, сек)	Без учета времени	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	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		
	Удовл.	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

П-4010-22	Выпуск 2	Изменение	Лист 18/22
-----------	----------	-----------	------------

## Специальная медицинская группа

### Женщины:

Нормативный тест	Уровень		
	Удовл.	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		
	Удовл.	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	6	7	8
Бег 100 метров (с)								
Бег 2000м (Ж), 3000 м (М) (мин, сек)								
Подтягивание из виса на высокой / низкой перекладине М/ Ж								
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 (Ж), 5 км (М) (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)

Семестр	1 курс (км)	2 курс (км)	3 курс (км)	4 курс (км)
Осень				
Весна				

Оценка тренированности по тесту Купера

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 РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номера листов (страниц)			Всего листов в документе	ФИО и подпись лица, внесшего изменение	Дата
	замененных	новых	изъятых			