

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего профессионального образования
«Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М. А. Бонч-Бруевича»
Кафедра Физическая культура

ДИСЦИПЛИНА
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Адаптационная физическая подготовка»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

| | | |
|----------|---|---|
| 05.03.06 | Экология и природоведение | Экология |
| 09.03.01 | Информатика и вычислительная техника | Автоматизированные системы обработки информации и управления |
| 09.03.02 | Информационные системы и технологии | Без профиля |
| 09.03.04 | Программная инженерия. | Разработка программного обеспечения инфокоммуникационных сетей и систем |
| 10.03.01 | Информационная безопасность | Безопасность компьютерных систем |
| 11.03.01 | Радиотехника | Радиотехнические системы, Аудиовизуальная техника. Инфокоммуникационные системы и технологии, Инфокоммуникационные технологии в сервисах и услугах связи, Сети связи и системы коммутации, Интернет и гетерогенные сети, Защищенные системы и сети связи, Оптические системы и сети связи, Системы мобильной связи, Цифровое телерадиовещание. |
| 11.03.02 | Инфокоммуникационные технологии и системы связи | Проектирование и технология радиоэлектронных средств |
| 11.03.03 | Конструирование и технология электронных средств | Промышленная электроника |
| 11.03.04 | Электроника и наноэлектроника | Фотоника в инфокоммуникациях |
| 12.03.03 | Фотоника и оптоинформатика | Биотехнические и медицинские аппараты и системы |
| 12.03.04 | Биотехнические системы и технологии | Автоматизация технологических процессов и производств в отрасли связи, Компьютерные технологии в автоматизации управления. |
| 15.03.04 | Автоматизация технологических процессов и производств | Без профиля |
| 27.03.01 | Стандартизация и метрология | Информационные технологии в управлении |
| 27.03.04 | Управление в технических системах | Менеджмент в инфокоммуникациях, Менеджмент в электронном бизнесе. |
| 38.03.02 | Менеджмент | Без профиля |
| 38.03.05 | Бизнес-информатика | Европейские исследования |
| 41.03.01 | Зарубежное регионоведение | Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере |
| 42.03.01 | Реклама и связь с общественностью | Информационный сервис |
| 43.03.01 | Сервис | Системы радиосвязи специального назначения, Многоканальные телекоммуникационные системы, Системы коммуникации и сети специального назначения, Системы специальной спутниковой связи. |
| 11.05.04 | Инфокоммуникационные технологии и системы специальной связи | |

Квалификация Бакалавр

Форма обучения Очное

Составитель: Преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ФК
Зав. кафедрой

Иваненко Т.А.

протокол № ___ от _____

Иваненко А.В.

Санкт-Петербург
2018 г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ | 4 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА И КРИТЕРИИ ЕЕ ОЦЕНКИ | 5 |
| ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ | 6 |
| Методические указания по оформлению рефератов | 8 |
| Требования к оформлению реферата | 9 |
| ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ | 9 |
| Определение оценки физического развития | 9 |
| Определение оценки функциональных показателей | 10 |
| Определение оценки проб с физической нагрузкой | 10 |
| Оценка уровня развития физических качеств | 10 |
| Указания по самостоятельной работе при подготовке к практическим занятиям | 12 |

Введение

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов при подготовке к практическим занятиям по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптационная физическая подготовка» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, в соответствии с рабочим учебным планом и в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Целью преподавания дисциплины является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья и обеспечение оптимального режима функционирования двигательных возможностей, духовных сил, их гармонизацию для самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Эта цель достигается путем решения следующих задач: социальная адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья и понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических и практических основ физической культуры; формирование мотивационноценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В процессе изучения дисциплины должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции (ОК):

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 8, ОК – 9)¹;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК – 7)²;
- применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК – 6)³.

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть».

¹ Требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки, утверждены: Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 № 998, 11 августа 2016 № 997, 12 марта 2015 № 202, 12 января 2016 № 7, 11 августа 2016 № 1002, 3 сентября 2015 № 958, 12 марта 2015 № 216, 12 марта 2015 № 218, 6 марта 2015 № 179, 6 марта 2015 № 174, 12 ноября 2015 № 1333, 6 марта 2015 № 168, 20 октября 2015 № 1171, 12 января 2016 № 5, 12 марта 2015 № 229, 1 декабря 2016 № 1515.

² Требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки, утверждены Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 марта 2015 № 200, от 12 сентября 2013 г. № 1060.

³ Требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки, утверждены Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 марта 2015 № 219.

Знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа;

Уметь:

– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни;

Владеть (демонстрировать способность и готовность):

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Формирование компетенций происходит в течение всего периода изучения дисциплины по этапам в рамках практических занятий и самостоятельной работы студентов.

Рекомендуемая литература и интернет ресурсы

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 1. - 2015. - 80 с. : табл.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 2. - 2015. - 66 с. : табл. -).

Дополнительная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С. В. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Б. ц. Книга находится в Премиум-версии ЭБС IPRbooks.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Евсеев С. П. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. - ISBN 978-5-906839-42-8 : Б. ц. Книга находится в Премиум-версии ЭБС IPRbooks.

3. Краснов, Е. А. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Е. А. Краснов ; Министерство Российской Федерации по связи и информатизации, Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2003. - 31 с.

3. Физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко [и др.] ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2017. - 60 с. : ил. - 431.99 р.

4. Зуев, С. Н. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Зуев С. Н. - Москва : Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - ISBN 978-5-9590-0882-6 : Б. ц. Книга находится в Премиум-версии ЭБС IPRbooks.

Интернет ресурсы:

Наименование ресурса

Адрес

Электронная библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
полнотекстовая электронная библиотека:

Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - <http://rucont.ru>

полнотекстовая межотраслевая электронная библиотека.
Электронная библиотечная система Центральной
отраслевой библиотеки по физической культуре и
спорту

[Журнал "Теория и практика
физической культуры"](#)

[Журнал "Физическая
культура: воспитание,
образование, тренировка"](#)

[Журнал "Спортивный
психолог"](#)

[Журнал "Экстремальная
деятельность человека"](#)

[\(Журнал "Теория и практика
прикладных и экстремальных
видов спорта"\)](#)

[Журнал "Физическое
воспитание студентов"](#)

Самостоятельная работа студента и критерии ее оценки

Организация самостоятельных практических занятий по дисциплине осуществляется на основе детального ознакомления с полным лекционным курсом по дисциплине и темам практического раздела дисциплины.

Для изучения практического раздела дисциплины представлены вопросы по 5-ти темам практических занятий.

Тема 1. «Развитие выносливости»

- Общая и специальная выносливость.
- Условия повышения общего уровня работоспособности и систематическая адаптация к различным видам физических упражнений.
- Равномерный метод тренировки. Факторы утомления.
- Спортивные и подвижные игры.

Тема 2. «Развитие силы»

- Развитие силовых способностей.
- Общая силовая подготовка.
- Упражнения с повышенным сопротивлением.
- Силовые гимнастические упражнения.
- Подвижные игры.
- Упражнения на тренажерах.

Тема 3. «Развитие быстроты»

- Развитие скоростных способностей.
- Эстафеты, подвижные игры.
- Развитие быстроты реагированием на сигналы.
- Обучение двигательным действиям.
- Повторное выполнение циклических упражнений. Спортивные игры.

Тема 4. «Развитие гибкости»

- Активная и пассивная гибкость.
- Развитие гибкости, развитие мышечной силы.
- Специальная гибкость.
- Динамические активные и пассивные упражнения.
- Статистические активные и пассивные упражнения.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения на расслабление.

Тема 5. «Развитие ловкости, координационных способностей»

- Упражнения на равновесие.
- Развитие быстроты реагирования на внешние (зрительные, слуховые) сигналы.
- Выполнение симметричных, асимметричных движений.
- Развитие способности усвоения ритма.
- Развитие способности к расслаблению мышц.

Для простоты построения самостоятельных практических занятий рекомендуется после каждого аудиторного занятия проводить самостоятельные практические занятия с теми же задачами и структурой построения.

Для выполнения заданий необходимо изучить рекомендованные или подобранные самостоятельно источники и литературу, указать цель и задачи проводимого исследования, обуславливающие его содержательную часть, которая должна завершаться краткими и внятыми выводами.

Самостоятельная работа по изучению дисциплины включает: выполнение тестовых заданий по определению уровня физического развития (физической подготовленности), функциональных показателей состояния здоровья студента и написание реферативной работы (для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям).

1. Тесты определения оценки физического развития и функциональных показателей - представляют собой тестовые задания, позволяющие определить уровень физической подготовленности, а также отслеживать изменения в состоянии здоровья студента и результаты учебной деятельности.

Выполнение студентом тестов определения оценки физического развития (физической подготовленности) и функциональных показателей оценивается по критериям: умением выполнения тестов, обоснованием оценки состояния своего здоровья. Студенты с ограничениями здоровья выполняют тесты доступные им по состоянию здоровья, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, пишут реферативную работу.

2. Реферат - представляет собой форму письменной работы бакалавра, предоставляемый преподавателю (группе, для обсуждения выводов) на практическом занятии, направленной на самостоятельное изучение разных источников по выбранной и согласованной с преподавателем теме, позволяющей раскрыть суть исследуемой проблемы и показать уровень научно-теоретической подготовленности студента.

Защита реферативной работы оценивается по двум критериям:

качество работы (содержание работы соответствует выбранной тематике, присутствует глубина проработки материала и доказательность выводов выбранной тематике, оформление реферата соответствует предложенному стандарту);

качество доклада (содержание доклада соответствует содержанию работы, выделение основной мысли, присутствует качество изложения материала (языковая грамотность изложения, владение понятийным аппаратом), даны ответы на дополнительные вопросы).

Примерные темы рефератов

1. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
2. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
3. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений.
4. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
5. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.

6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
7. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
9. Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
10. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Особенности составляющих здорового образа жизни. Гигиенические основы закаливания.
16. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
17. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
18. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
19. Методические принципы и методы физического воспитания.
20. Развитие выносливости.
21. Развитие силы.
22. Развитие быстроты.
23. Развитие ловкости (координации движений).
24. Развитие гибкости.
25. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
26. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
27. Общая физическая подготовка (ОФП).
28. Специальная физическая подготовка.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
30. Спортивная подготовка.
31. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
32. Интенсивность физических нагрузок.
33. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
35. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
36. Самоконтроль, его цель, задачи и методы.
37. Методы стандартов, антропометрических индексов, проб, тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.
38. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
39. Профилактика спортивного травматизма.
40. Определение понятия «спорт» и его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
41. Массовый спорт и спорт высших достижений.

42. Единая спортивная классификация.
43. Особенности организации учебных занятий в основном и специальном учебном отделениях.
44. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки.
45. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
46. Современные популярные системы физических упражнений.
47. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
48. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
49. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
50. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
51. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
52. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
53. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его цели и задачи.
54. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями его цели, задачи.
56. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
57. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физической культурой и спортом.
58. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
59. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
60. Задачи средства и методы реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом.
61. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
62. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
63. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
64. Понятие о профзаболеваниях, их профилактика средствами физической культуры и спорта.
65. Проведение тестовых упражнений, нормативов ВФСК ГТО.

Методические указания по оформлению рефератов

Реферат – форма письменной работы, при освоении дисциплины, направленная на выполнение зачетных требований для лиц, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. Реферативная работа включает самостоятельное изучение разных источников по теме, краткое изложение материала, собственный вывод, который автор будет защищать.

Тема реферата согласовывается с преподавателем в начале семестра.

Реферат должен содержать:

- титульный лист,
- оглавление (с указанием номеров страниц по отдельным главам, разделам),
- введение (с обоснованием выбора данной темы, цели и задач, основного замысла),

– основную часть (с изложением в соответствии с планом по разделам, главам; каждая глава текста должна начинаться с нового листа; I глава - вступительная часть, содержит несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему реферата; II глава - основная научная часть, разбивается на подпункты, например, 2.1., 2.2., с указанием в оглавлении соответствующих номеров страниц; иллюстрации должны быть пронумерованы, в тексте на иллюстрации делаются ссылки, «рис.1, табл.2»; таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами, например, «Таблица 2»),

– вывод или заключительную часть (где автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы),

– список литературы (с использованием не менее 5-ти источников, пронумерованный с указанием автора, названия, места издания, издательства и года издания и др.),

Номера присваиваются всем страницам, начиная с титульного листа, нумерация страниц проставляется со второй страницы в центре нижней части листа арабскими цифрами.

Объем реферата может достигать 10–15 стр.

Требования к оформлению реферата

Материалы оформляются на листах формата А4 (297x210мм), односторонней печатью. Нумерация страниц: сквозная по всему документу, снизу от центра, арабскими цифрами, титульный лист включен в общую нумерацию страниц, но номер страницы на титульном листе не проставляется.

Поля текста: слева – 30 мм, справа – 10 мм, сверху и снизу – 20 мм. Размер абзацного отступа: 12,5 мм. Текст печатается шрифтом Times New Roman №12 или №14 с межстрочным интервалом 1,5. Выравнивание – по ширине.

Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание».

Материалы должны быть представлены преподавателю в печатном и в электронном виде.

Тестовые задания

Тестовые задания представляют собой систему тестов определения уровня физической подготовленности студента в зимнюю и летнюю сессию, позволяющих определить уровень физической подготовленности и контролировать результаты учебной деятельности.

Для оценки уровня физического развития, по темам практического раздела, учитывая отклонения в состоянии здоровья обучающихся, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов.

Определение оценки физического развития

Индекс массы тела (ИМТ) определяется: $ИМТ = \text{Вес (кг)} / \text{Рост (м}^2\text{)}$, показатель массы тела в килограммах разделить на показатель роста в метрах, возведенного в квадрат.

Оценка индекса массы тела

| Классификация | Оценка в условных единицах | | | | |
|-------------------|----------------------------|-----------|--------------------|-----------|---------------------------|
| | Дефицит массы тела | Норма | Избыток массы тела | Ожирение | Резко выраженное ожирение |
| Индекс массы тела | Менее 18,5 | 18,5–22,4 | 25,0–29,9 | 30,0–34,9 | 35,0–39,9 |

Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин определяется: сосчитать пульс за 1 мин. или за 10 сек (умножив показатель на 6).

Оценка частоты сердечных сокращений

| ЧСС (уд/мин) | Отличная | Хорошая | Удовлетворительная | Неудовлетворительная |
|--------------|-----------|---------|--------------------|----------------------|
| | меньше 60 | 60–74 | 75–89 | более 90 |

Определение оценки функциональных показателей

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). В положении сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, на вдохе задержать дыхание, зафиксировать время задержки дыхания.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). В положении сидя выполнить 2–3 вдоха и выдоха, сделать неполный выдох, задержать дыхание. Момент вдоха зафиксировать.

Оценка пробы Штанге и Генчи (в секундах)

| Вид испытаний | Пол | Оценка | | | |
|---------------|---------|-----------|--------|-------------------|-----------|
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | плохо |
| Проба Штанге | Девушки | 50 и выше | 40–49 | 30–39 | 30 и ниже |
| | Юноши | 60 и выше | 50–59 | 35–49 | 35 и ниже |
| Проба Генчи | Девушки | 40 и выше | 32–39 | 25–31 | 24 и ниже |
| | Юноши | 50 и выше | 40–49 | 30–39 | 29 и ниже |

Вегетативный индекс Кердо (ВИ) показатель функционального состояния вегетативной нервной системы, рассчитывается на основании значений пульса (ЧСС) и диастолического давления (АДд) по формуле: $ВИ = (1 - АДд / ЧСС) \times 100$

Оценка Вегетативного индекса Кердо

| Нормы показателя индекса Кердо | Норма | Возбуждение | Депрессия |
|--------------------------------|--------|-------------|---------------|
| | -15÷15 | +15÷30 | -16÷30 и > 31 |

Определение оценки проб с физической нагрузкой

Определение пробы Руфье (Переносимость динамической нагрузки). В положении стоя, измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС уд/мин) – (Ра), выполнить 30 приседаний за 1 минуту и измерить ЧСС уд/мин – (Рс); после восстановления, через 1 минуту измерить ЧСС уд/мин – (Рв). Индекс Руфье рассчитывается по формуле: $ИП = (Ра + Рс + Рв - 200) / 10$.

Оценка пробы по индексу Руфье

| ИП | Отличная | Посредственная | Слабая | Плохая |
|----|------------|----------------|--------------|-----------|
| | $0 \leq 0$ | $0 \div 10$ | $11 \div 15$ | ≥ 15 |

Оценка уровня развития физических качеств

Критерием освоения учебно-тренировочного подраздела дисциплины является оценка выполнения обязательных и дополнительных тестов общей физической подготовленности, разрабатываемых кафедрой Физической культуры.

1. Тесты определения физической подготовленности студентов с ограничениями здоровья в зимнюю /летнюю сессию (ЮНОШИ)

Обязательные тесты определения физической подготовленности

| № п/п | Упражнения | Баллы | | | | |
|-------|------------|-------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) | 0 | 0 | 3 | 5 | 9 |
| 3 | Тест Купера на беговой дорожке, км (Гарвадский степ-тест, у.ед.) | меньше 2,1 40–49 | 2,1–2,2 50–54 | 2,2–2,5 55–59 | 2,5–2,75 60–64 | 2,75–3,0 65–70 |

Дополнительные тесты определения физической подготовленности (юноши)

| № п/п | Упражнения | Баллы | | | | |
|-------|--|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 |

2. Тесты определения физической подготовленности студентов с ограничениями здоровья в зимнюю /летнюю сессию (*ДЕВУШКИ*)

Обязательные тесты определения физической подготовленности

| № п/п | Упражнения | Баллы | | | | |
|-------|---|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз без учета времени) | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 3 | Тест Купера на беговой дорожке, км (Гарвадский степ-тест, у.ед.) | меньше 1,6 40–49 | 1,6–1,9 50–54 | 1,6–1,9 55–59 | 1,9–2,1 60–64 | 2,1–2,3 65–70 |

Дополнительные тесты определения физической подготовленности (девушки)

| № п/п | Упражнения | Баллы | | | | |
|-------|--|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 |

Студенты с ограничениями здоровья выполняют тесты доступные им по состоянию здоровья.

Указания по самостоятельной работе при подготовке к практическим занятиям

Все упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия студентов. Тесты определения физической подготовленности, контрольных функциональных проб проводятся с целью отслеживания динамики изменений физического здоровья, физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку.

Условием допуска студентов к выполнению тестов определения физической подготовленности является своевременное прохождение медосмотра, регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Основным критерием положительной оценки уровня развития физических качеств является улучшение показателей в течение соответствующих периодов, положительной динамики физического развития и здоровья студентов с отклонениями в состоянии здоровья.