

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор/Декан

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.20 Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту**

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Технология организации ресторанного дела

бакалавр

заочная

## 1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" является формирование общего образования личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>знает</b> <b>умеет</b> <b>владеет навыками</b>

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» является дисциплиной элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Изучение дисциплины осуществляется в 1 курсе (-ах).

Для освоения дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин:

Предварительная подготовка обучающегося по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту включает владение практическими навыками по базовой школьной программе, знание основ безопасности и правил профилактики травматизма. Также требуется выполнять контрольные нормативы по физической культуре, предусмотренные на предыдущем уровне образования.

Основные требования к предварительной подготовке

Практические навыки: Умение выполнять основные упражнения из школьной программы по физической культуре.

Теоретические знания: Знание базовых понятий, правил безопасности и методов профилактики травм во время занятий.

Нормативы: Способность выполнить контрольные нормативы по дисциплине, установленные для предыдущего уровня образования (например, среднего общего или средне-специального).

Базовая подготовка: Наличие знаний, умений и навыков не ниже 1-го уровня, приобретенных в предыдущие годы обучения по физической культуре.

Освоение дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин:

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

Курс	Трудоемкость час/з.е.	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоятельная работа, час	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации (форма контроля)
		лекции	практические занятия	лабораторные занятия			
1	328/		10		314	4	За

Курс	Трудоемкость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифференцированный зачет	Консультации перед экзаменом	Экзамен
1	328/			0.12			

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№	Наименование раздела/темы	Курс	Количество часов					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций	Код индикаторов достижения компетенций
			всего	Лекции	Семинарские занятия		Самостоятельная работа			
					Практические	Лабораторные				
1.	1 раздел. Обучение и развитие физических качеств студента в вузе									
1.1.	ОФП, Легкая атлетика	1	10		10		314	Устный опрос		
1.2.	Контрольная точка №1	1							УК-7.1	
	Промежуточная аттестация						За			
	Итого		328		10		314			
	Итого		328		10		314			

**5.2.1. Семинарские (практические) занятия с указанием видов проведения занятий в интерактивной форме**

Наименование раздела дисциплины	Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка)	Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка	
		вид	часы
ОФП, Легкая атлетика	Общая физическая подготовка. Отжимания. Количество подходов 3-4, в каждом от 1 до 15 повторений. Подтягивание на перекладине. Потребуется низкая	Пр	10/-/-



## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту».

2. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту».

3. Методические рекомендации по выполнению письменных работ () (при наличии).

4. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы студентами заочной формы обучения (при наличии)

5. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта) (при наличии).

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		основная (из п.8 РПД)	дополнительная (из п.8 РПД)	метод. лит. (из п.8 РПД)
1	ОФП, Легкая атлетика. Легкая атлетика. Беговые виды лёгкой атлетики — следующие стадионные дисциплины: спринт (30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м [1], в том числе бег на 3000 м с препятствиями), бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м), барьерный бег (110 м, 400 м) и эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).			
2	ОФП, Легкая атлетика. Общая физическая подготовка. Приседания. Для новичков – на двух ногах, для профессионалов необходимо усложнение – выполнение упражнения на одну ногу. Количество повторов 1-30. Выпады помогают развивать баланс и укрепляют мышцы ног и бедер. Это упражнение улучшает координацию движений и стабилизацию корпуса при беге			
3	ОФП, Легкая атлетика. Легкая атлетика. Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г. Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг. Метание молота,			

<p>мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг. Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг. Метание копья. Мужское копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.</p>			
--	--	--	--

**7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту»**

**7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	

**7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» проводится в виде Зачет.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО». (или «ОТЛИЧНО», «ХОРОШО», «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» для дифференцированного зачета/экзамена)

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

**Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения**

Для студентов очной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ контрольной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций	Максимальное количество баллов

## Критерии и шкалы оценивания результатов обучения на промежуточной аттестации

При проведении итоговой аттестации «зачет» («дифференцированный зачет», «экзамен») преподавателю с согласия студента разрешается выставлять оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «зачет») по результатам набранных баллов в ходе текущего контроля успеваемости в семестре по выше приведенной шкале.

В случае отказа – студент сдает зачет (дифференцированный зачет, экзамен) по приведенным выше вопросам и заданиям. Итоговая успеваемость (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) не может оцениваться ниже суммы баллов, которую студент набрал по итогам текущей и промежуточной успеваемости.

При сдаче (зачета, дифференцированного зачета, экзамена) к заработанным в течение семестра студентом баллам прибавляются баллы, полученные на (зачете, дифференцированном зачете, экзамене) и сумма баллов переводится в оценку.

## Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете

По дисциплине «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические работы по дисциплине, имеющие ежемесячную аттестацию и без привязке к набранным баллам. Студентам, набравшим более 65 баллов, зачет выставляется по результатам текущей успеваемости, студенты, не набравшие 65 баллов, сдают зачет по вопросам, предусмотренным РПД. Максимальная сумма баллов по промежуточной аттестации (зачету) устанавливается в 15 баллов

Вопрос билета	Количество баллов
Теоретический вопрос	до 5
Задания на проверку умений	до 5
Задания на проверку навыков	до 5

### Теоретический вопрос

5 баллов выставляется студенту, полностью освоившему материал дисциплины или курса в соответствии с учебной программой, включая вопросы рассматриваемые в рекомендованной программой дополнительной справочно-нормативной и научно-технической литературы, свободно владеющему основными понятиями дисциплины. Требуется полное понимание и четкость изложения ответов по экзаменационному заданию (билету) и дополнительным вопросам, заданных экзаменатором. Дополнительные вопросы, как правило, должны относиться к материалу дисциплины или курса, не отраженному в основном экзаменационном задании (билете) и выявляют полноту знаний студента по дисциплине.

4 балла заслуживает студент, ответивший полностью и без ошибок на вопросы экзаменационного задания и показавший знания основных понятий дисциплины в соответствии с обязательной программой курса и рекомендованной основной литературой.

3 балла дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1 балл дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

### Задания на проверку умений и навыков

5 баллов Задания выполнены в обозначенный преподавателем срок, письменный отчет без замечаний. Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности.

4 балла Задания выполнены в обозначенный преподавателем срок, письменный отчет с небольшими недочетами.

2 баллов Задания выполнены с задержкой, письменный отчет с недочетами. Работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы.

1 баллов Задания выполнены частично, с большим количеством вычислительных ошибок, объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

0 баллов Задания выполнены, письменный отчет не представлен или работа выполнена не полностью, и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

### 7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту»

Нормативы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для студентов 1 курса

№ п/п	Нормативы	пол	1 курс		2 курс					
			"100-90"	"89-78"	"77-65"	"100-90"	"89-78"	"77-65"		
1	Бег 30 м (сек.)	юноши	4,6	5.2	5,5	4,5	5.0	5.3		
		девушки	4.7	5.5	5.9	4.6	5.5	6.0		
2	Бег 60 м (сек.)	юноши	8,8	9.2	10.0	8.6	9.2	9.8		
		девушки	8.8	10,0	10,5	8.6	9.8	10.3		
3	Бег 100 м (сек.)	юноши	17,5	18,5	19,5	13.1	13.5	14.3		
		девушки	17,5	18,5	19,5	16.0	17.0	18.5		
4	Бег 1000 м. /500м	юноши	4.00	4.30	4.50	3,35	4,00	4,30		
		девушки	4.30	5.00	5.20	2,0	2,10	2,20		
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	юноши	8,20	9,0	9,20					
		девушки	10.20	11.20	12.05	10.00	11.00	11.50		
1500 (д)		девушки		7.30	8.30	9.00	8.20	8.40	8.50	
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	2000 (д)	юноши	16.0	17.0	18.0	12,40	12,40		
12,40		девушки	10.30	11.30	12.30	-	-	-		
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	юноши	7,3	7.7	8,0	7.2	7.5	7.9		
		девушки	7.7	7.9	8.2	7.5	7.9	8.0		
8	Челночный бег 5x20 м (сек.)	юноши						20,2	21,3	
25,0		девушки			21,5	22,5	26,0			
9	Челночный бег 10x10 м (сек.)	юноши								
10	Прыжок в длину с места (см)	юноши	210	200	190	220	210	200		
		девушки	190	180	170	200	190	180		
11	Наклон	вперед								
сидя	юноши	13	11	6	14	12	7			
	девушки	20	15	10	22	18	13			
12	Штрафной бросок б/б мяча (из									
10)	юноши	5	4	3	6	5	4			
	девушки	4	3	2	5	4	3			
13	Бросок в кольцо после ведения (из									
6)	юноши	5	4	3	5	4	3			
	девушки	4	3	2	4	3	2			

	14	Передача мяча в стену	юноши	28	26	22	30	27	25	
	за	30	сек				2,5м			(кол-во
передач)		девушки	26	24	20	26	24	21		
	15	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	юноши	140	130	120	150	140	130	
		девушки	150	140	130	160	150	140		
	16	Отжимания (кол-во раз) от пола	юноши	30	28	22	32	28	22	
		девушки	22	19	16	24	20	17		
	17	Подтягивания (кол-во раз)	высокая	юноши	11	9	7	13	11	10
		низкая перекл.-	девушки	20	15	10	22	17	13	
	18	Бросок набивного мяча	1кг	из	положения	сидя				
(м)	юноши	14	12	10	15	13	11			
		девушки	11	9	7	12	10	8		
	19	Метание гранаты:	700гр.	юноши	28	23	18	28	23	18
		500гр.	девушки	18	15	13	23	18	15	
	20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	юноши	19	18	17	20	19		
	17,5	девушки	16	15,5	15	16,5	16	15,5		
	21	Подъем туловища из полож. лежа на спине (за 1 мин. раз.)	юноши	50	49	45	50	49	45	
		девушки	42	38	36	42	38	36		
	22	Подъем ног из положения виса	на	ш/стенке	(кол-во					
раз)	юноши	16	13	10	18	16	13			
		девушки	19	16	13	21	18	15		
	23	Удержание ног под углом 90°	на	шведской	стенке					
(сек.)	юноши	13	11	9	14	12	10			
		девушки	14	12	10	15	13	11		
	24	Приседания (кол-во раз/мин)	юноши	54	52	50	56	54	52	
		девушки	52	50	48	54	52	50		
	25	Пистолеты, с опорой	на	одну						
руку,	юноши	12	10	8	14	12	10			
	на	правой	и	левой	ноге					(кол-
во)	девушки	11	9	7	13	11	9			
	26	Сгибание и разгибание рук в упоре	на							
брусьях	юноши	10	8	5	11	9	6			
	27	Ю.Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	До	80						
кг	6	5	4	7	6	4				
		Более 80	4	3	2	4	3	2		
	28	Жим штанги лежа	(собст.вес-10							
кг)	юноши	8	6	5	10	8	6			
		девушки	-5	-7	-10	-5	-7	-10		
	29	Тест Купера	юноши	3	3.30	4.00	3	3.30	4.00	
		девушки	3	3.30	4.00	3	3.30	4.00		
	30	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина из наклона вверх), 1мин	1							
курс 10 кг	35	30	28	35	30	28				
		2 курс 15 кг								
	31	Удержание в висе на согнутых руках	(хват							
снизу,с)	юноши	40	35	25	45	40	30			
		девушки	26	21	15	30	25	17		
	32	Прыжки со сменой ног, мин	юноши	5,00	4,30	4,00	6,00	5,30		
5,00		девушки	3,00	2,30	2,00	4,00	3,30	3,00		

	33	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)						
	юноши	7	5	3	8	6	4	
	34	Д.Упражнение на скоростно- силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) за 2 мин						
							девушки	
	30							
	25							
	20							
	35							
	30							
	25							
	35	Ю.Приседания со штангой на плечах (собственный вес минус 15 кг.)						До 75
кг	12	11	10	15	13	12		
		Более 75кг		15	13	12	20 18 16	

### Тест Купера

Этот комплекс упражнений не только проверит ваш уровень физической подготовки, но и даст серьёзную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, заставит поработать ваши мышцы и покажет, что вам ещё есть к чему стремиться. Вам предстоит проделать четыре круга, в каждом из которых — четыре упражнения, по 10 повторений каждое.

В один круг входит:

10 отжиманий. После выполнения останьтесь в упоре лёжа.

10 прыжков из упора лёжа. После выполнения перевернитесь на спину. 10 подниманий туловища, или скруток, или отведения ног за голову.

10 приседаний, или выпрыгиваний из полного седа, или разножек (колени должны коснуться пола).

Тест оценивает силовую выносливость и общую физическую подготовку. Результат теста определяется по времени выполнения 4 серий упражнений подряд:

3 минуты 30 сек — превосходная физическая подготовка

4 минуты — хорошая физическая подготовка

4 минуты 30 сек — нормальная физическая подготовка  
свыше 5 минут — неудовлетворительно

### Гарвардский степ-тест

Этот метод был разработан в 1942 г. в лаборатории утомления Гарвардского университета. С помощью гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. От ранее известных функциональных проб степ-тест отличается как характером выполняемой испытуемым нагрузки, так и формой учета результатов тестирования.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого. Испытуемому предлагается на протяжении 5 мин совершать восхождение на ступеньку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск складываются из четырех двигательных компонентов:

1. — испытуемый встает на ступеньку одной ногой;

2. — испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;

3. — испытуемый ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;

4. — испытуемый опускает на пол другую ногу.

Высота ступеньки и время восхождений при проведении гарвардского степ-теста [Карпман

В. Л. и др., 1988]

Группы испытуемых

Высота ступеньки, см

Время восхождений, мин

Мужчины (старше 18 лет)

50

5

Женщины (старше 18 лет)

43

5

Юноши и подростки (12—18 лет) с площадью поверхности тела, большей 1,85 м<sup>2</sup>

50

4

Юноши и подростки (12—18 лет) с площадью поверхности тела, меньшей 1,85 м<sup>2</sup>

45

4

Девушки (12—18 лет)

40

4

Мальчики и девочки 8—11 лет

35

3

Мальчики и девочки до 8 лет

35

2

При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъем. Для строгого дозирования частоты восхождений на ступеньку и спуска с нее используется метроном, частоту которого устанавливают равной 120 уд/мин. В этом случае каждое движение будет соответствовать одному удару метронома.

Перед проведением гарвардского степ-теста необходимо вначале продемонстрировать испытуемому тест, а затем дать ему возможность опробовать его. Если испытуемый не в состоянии совершать восхождение на ступеньку в течение 5 мин, то фиксируется то время, в течение которого выполнялась мышечная работа. Для этого при проведении пробы необходимо иметь секундомер. Тест может быть прекращен, если испытуемый в результате утомления начинает отставать от заданного ритма восхождений в течение 20 с.

Ошибки, которые обычно допускаются при выполнении гарвардского степ-теста:

несоблюдение правильного ритма;  
неполное выпрямление коленных составов на ступеньке;  
неполное выпрямление тела на ступеньке;  
постановка нога на пол на носок.

О возможных ошибках при выполнении этого упражнения обследуемый должен быть заранее информирован.

В гарвардском степ-тесте сделана попытка строго дозировать физическую нагрузку. Вместе с тем эта дозировка является в определенной степени условной, так как мощность выполнения физической нагрузки нельзя определить точно.

Определенным достоинством гарвардского степ-теста является то, что, хотя время его выполнения фиксировано, но если испытуемый прекращает работу раньше указанного времени, то его работоспособность, несмотря на это, можно оценить. Таким образом, уменьшается влияние субъективного отношения испытуемого к процедуре тестирования.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается ЧСС: с 60-й до 90-й, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й секунды восстановительного периода. Значения этих трех подсчетов суммируются и умножаются на 2 (перевод из уд/30с в уд/мин). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ), величина которого рассчитывается из уравнения:

$$\text{ИГСТ} = T(100/(f_2 + f_3 + f_4)) \cdot 2,$$

где T — фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $f_2$ ,  $f_3$ ,  $f_4$  — сумма ЧСС за первые 30 с каждой (начиная со 2-й) минуты восстановительного периода.

Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах, а цифра 2 — для перевода суммы ЧСС за 30-секундные промежутки времени в число сердцебиений за минуту.

При определении ИГСТ не учитывается ЧСС за 1-ю минуту восстановительного периода. Это имеет свои положительные и отрицательные стороны. Положительная сторона заключается в том, что в раннем восстановительном периоде ЧСС зависит от большого числа факторов, некоторые из которых не связаны с мышечной работой (например, переход из вертикального положения во время восхождения на ступеньку в положение сидя). Отрицательная сторона заключается в том, что при этом не учитывается в достаточной степени индивидуальная реактивность сердечно — сосудистой системы человека в 1-ю минуту восстановления.

Оценка результатов тестирования. Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после напряженной физической нагрузки и оценивается по шкале. Чем быстрее восстанавливается ЧСС после степ-теста, тем меньше величина  $f_2 + f_3 + f_4$  и, следовательно, выше ИГСТ.

При проведении массовых обследований, когда необходимо экономить время, для расчета ИГСТ можно использовать другую формулу, в которую вводится значение ЧСС, подсчитанное за время первой половины 2-й минуты восстановительного периода ( $f_2$ ):

$$\text{ИГСТ} = T \cdot 100 / f_2 \cdot 5,5.$$

Гарвардский степ-тест — довольно существенная нагрузочная проба. По средним данным, ЧСС на 5-й минуте восхождения на ступеньку достигает 175 уд/мин. При этом полное восстановление ЧСС наступает не ранее чем через 20 мин восстановительного периода. Потребление кислорода во время проведения теста в среднем составляет 3,5 л, легочная вентиляция достигает 75 л/мин. Все это указывает на то, что использовать гарвардский степ-тест можно только для лиц, имеющих достаточную физическую подготовку. Применять этот тест для нетренированных людей нецелесообразно.

Помимо рассмотренной методики существуют степ-тесты, в которых учитываются (для стандартизации) анатомические особенности испытуемого: длина голени, масса тела, темп восхождений и другие параметры. Это позволяет точнее подобрать нагрузку для испытуемого до уровня ее субмаксимальных величин.

Основным недостатком гарвардского степ-теста является низкая точность при дозировании нагрузки и преимущественно качественный анализ показателей, зарегистрированных до и после окончания физической нагрузки — в восстановительном периоде. Все это приводит к тому, что при повторном обследовании или при сопоставлении полученных результатов наблюдаются значительные погрешности в количественной оценке данных.

Оценка результатов гарвардского степ-теста [Карпман В. Л. и др., 1988]

ИГСТ, ед.

Оценка физической работоспособности

Меньше 55

Плохо

55-64

Ниже среднего

65-79

Средне

80-89

Хорошо

90 и больше

Отлично

Проба Руфье — Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Существуют прямые и косвенные, простые и сложные методы определения PWC. К числу простых и косвенных методов определения PWC относят функциональную пробу Руфье и её модификацию — пробу Руфье — Диксона, в которых используются значения частоты сердечных сокращений в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших

нагрузок.

Проба Руфье. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

Индекс Руфье =

$$\frac{(4 * (P_1 + P_2 + P_3) - 200)}{10} [1]$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15:

- меньше 3 — хорошая работоспособность;
- 3–6 — средняя;
- 7–9 — удовлетворительная;
- 10–14 — плохая (средняя сердечная недостаточность);
- 15 и выше — сердечная недостаточность.

Есть и другая модификация расчета, называемая индексом Руфье — Диксона. В ней используются значения частоты сердцебиения за 1 минуту.

Индекс Руфье–Диксона =

$$\frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

Полученный индекс Руфье — Диксона расценивается как:

0,1–5 — хорошая работоспособность;

5,1–10 — средняя;

10,1–15 — удовлетворительная;

15,2–20 — плохая.

Гарвардский степ-тест. Эта проба была разработана в Гарвардской лаборатории по изучению утомления под руководством D. V. Dilla (1936). Тест заключается в подъемах на скамейку высотой 50,8 см с частотой 30 раз в 1 мин. Если испытуемый утомится и не сможет поддерживать заданный темп, подъемы прекращаются и тогда фиксируется продолжительность работы в секундах до момента снижения темпа. Однако длительность упражнения не должна превышать 5 мин.

Каждый подъем выполняется на 4 счета (лучше под метроном):

раз — одной ногой на ступеньку,

два — другой,

три — одной ногой на пол,

четыре — другой.

Высота ступеньки и длительность нагрузки зависят от пола, возраста и величины поверхности тела.

Сразу после прекращения упражнения у испытуемого, находящегося в положении сидя, измеряют ЧСС. Число пульсации подсчитывается в интервалах между 1 мин и 1 мин 30 с (P1) между 2 мин и 2 мин 30 с (P2) и между 3 мин и 3 мин 30 с (P3) восстановительного периода. По продолжительности выполненной работы и количеству ударов пульса вычисляют индекс (ИГСТ), позволяющий судить о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. ИГСТ рассчитывается по полной или сокращенной формуле:

ИГСТ =

t

×

100

2

×

(

P

1

+

P

2

+

P

3

)

$$\{\displaystyle t \times \frac{100}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)}\}$$

где t — время восхождения (в сек); P1, P2 и P3 — частота пульса за 1, 2 и 3 мин восстановления (подсчитывается в первые 30 с каждой минуты).

Существует также упрощенная формула индекса гарвардского степ-теста, применяемая при массовых обследованиях:

ИГСТ =

t

×

100

f

×

5.5

$\frac{t \times 100}{f \times 5.5}$

где t — время восхождения в секундах, f — частота сердечных сокращений (ЧСС).

### Пробы Штанге и Генчи

Функциональные дыхательные пробы Штанге (на вдохе) и Генчи (на выдохе) позволяют оценить обеспеченность организма кислородом.

Как проводить дыхательные пробы:

1. Перед замером необходимо сделать три обычных цикла вдох-выдох, примерно на 3/4 глубины полного вдоха.
2. Затем, если проводится проба Штанге, задерживается дыхание на вдохе. Проба Генчи проводится на полном выдохе.
3. С помощью секундомера подсчитывается время задержки дыхания.
4. По таблицам ниже определяется уровень кислородного обеспечения организма.

Задержка дыхания на вдохе

(проба Штанге) Оценка

50 секунд и выше           отлично

40-50 секунд   хорошо

менее 40 секунд плохо

Задержка дыхания на выдохе

(проба Генчи) Оценка

40 секунд и выше           отлично

35-40 секунд   хорошо

менее 35 секунд плохо

Более усложненный вариант функциональных проб Штанге и Генчи дополняется показателем реакции частоты сердечных сокращений. Определяется он следующим образом: до проведения дыхательной пробы у испытуемого дважды в положении стоя измеряется пульс. Сразу же после проведения пробы (как только испытуемый начинает дышать), вновь подсчитывается пульс. Показатель реакции равен отношению пульса после пробы, к исходному пульсу испытуемого.

Показатель реакции у здорового человека не должен превышать 1,2 (более высокая цифра означает неблагоприятную реакцию сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода).

Вопросы для устного опроса по темам ОФП, Легкая атлетика:

Перечень вопросов к устному ответу:

Дайте определение понятию «общая физическая подготовка»? Особенности ОФП в легкой атлетике?

Виды и краткая характеристика физических качеств человека? Назовите средства и методы развития быстроты?

Назовите средства и методы развития силы?

Назовите средства и методы развития общей выносливости? Назовите средства и методы развития гибкости?

Назовите средства и методы развития ловкости и координации? Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка»? Особенности СФП в легкой атлетике?

Виды и краткая характеристика физических качеств человека? Назовите средства и методы развития скоростно-силовых?

Назовите средства и методы развития взрывной силы? Назовите средства и методы развития силовой выносливости?

Назовите средства и методы развития скоростной выносливости? Назовите средства и методы развития координационной выносливости? Назовите технические отличия бега на 100 и 200 м

Назовите олимпийские дистанции в беге с барьерами Дайте характеристику технике низкого старта

Дайте характеристику технике высокого старта Разновидности горизонтальных прыжков Разновидности вертикальных прыжков Особенности прыжка в длину с места

Особенности прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги» Особенности тройного прыжка в длину с разбега

Особенности прыжка в высоту способом «перешагивание» Особенности прыжка в высоту способом «фосбери флоп»

Вопросы для устного опроса по дисциплине «Легкая атлетика»

Тема «Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»»

1. Определение и содержание легкоатлетического спорта
2. Классификация легкоатлетических упражнений
3. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта
4. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры
5. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры

Тема «Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике»

1. Подготовка и проведение спортивных соревнований
2. Медицинское обеспечение спортивных соревнований
3. Обеспечение безопасности спортсменов и тренеров
4. Меры по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий
5. Виды спортивных сооружений для занятий по легкой атлетике
6. Беговые дорожки. Габариты беговых дорожек.
7. Места для легкоатлетических прыжков и метаний.

Тема «Основы методики обучения лёгкоатлетическим видам упражнений»

1. Обучение как педагогический процесс.
2. Понятие: спортивная техника, техническое мастерство, техническая подготовка, и их характеристика.
3. Цель и задачи обучения и технического совершенствования.
4. Факторы, лимитирующие процесс обучения и технического совершенствования.
5. Основы формирования и совершенствования двигательных навыков.
6. Принципы обучения спортивной технике.
7. Методы обучения и методы совершенствования технического мастерства.
8. Методические приемы обучения и совершенствования технического мастерства.
9. Типовая схема обучения. Формирование двигательных навыков
10. Основные задачи процесса обучения технике легкоатлетических упражнений
11. Этап начального разучивания техники (приобретение знаний)
12. Этап углубленного разучивания техники (реализация умения и появление навыка)
13. Этап совершенствования техники (закрепление навыка)

Тема «Основы техники и методика обучения спортивной ходьбе»

1. Характеристика цикла движения в спортивной ходьбе
2. Значение стартовой силы при спортивной ходьбе
3. Сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе
4. Кинематические и динамические характеристики спортивной ходьбы
5. Какие существуют отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы?

6. Расскажите об особенностях техники спортивной ходьбы в зависимости от конфигурации местности и рельефа.

Тема «Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения»

1. Основы техники бега на средние дистанции
2. Периоды и фазы движений двойного шага в беге и их характеристика
3. Техника работы рук в беге
4. Факторы, лимитирующие скорость бега
5. Основные ошибки, допускаемые в беге на средние дистанции
6. Специальные упражнения для обучения технике бега на средние дистанции
7. Последовательность обучения технике бега на средние дистанции
  
8. Основы техники бега на длинные дистанции
9. Основные ошибки, допускаемые в беге на длинные дистанции
10. Специальные упражнения для обучения технике бега на длинные дистанции
11. Последовательность обучения технике бега на длинные дистанции

Тема «Основы техники бега на короткие дистанции и методика обучения»

1. Основы техники бега на короткие дистанции
2. Основные ошибки, допускаемые в беге на короткие дистанции
3. Специальные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции
4. Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции

Тема «Основы техники эстафетного бега и методика обучения»

1. Определение эстафетного бега и его классификация
2. Техника прохождения дистанции по этапам в эстафетном беге
3. Техника передачи эстафетной палочки
4. Последовательность обучения технике эстафетного бега

Тема «Основы техники барьерного бега и методика обучения»

1. Краткая характеристика барьерного бега
  
2. Обучение технике преодоления барьера
3. Обучение бегу между барьерами с преодолением препятствий
4. Обучение технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров
5. Обучение технике бега с низкого старта. Совершенствование техники барьерного бега

Тема «Основы техники прыжков длину с разбега»

1. Составные части прыжка и их характеристика
2. Факторы результативности прыжка
3. Способы прыжка в длину с разбега и их характеристика
4. Основные ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбега

Тема «Методика обучения технике прыжков в длину с разбега»

1. Задачи обучения прыжков с разбега
2. Типовая схема обучения. Формирование двигательных навыков
3. Последовательность обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
4. Факторы, лимитирующие результат в прыжке в длину
5. Специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»

Тема «Основы техники прыжков в высоту»

1. Виды прыжков в высоту

2. Составные части прыжка в высоту с шестом
3. Составные части прыжка в высоту с разбега (способ по выбору)
4. Основные ошибки, допускаемые в прыжках в высоту с шестом
5. Основные ошибки, допускаемые в прыжках в высоту с разбега (способ по выбору)

Тема «Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега»

1. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями
2. Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление»
3. Выполнение прыжка в целом (разбег, отталкивание, переход планки, приземление)
4. Переход планки способом «перешагивание», «фосбюри – флоп»
5. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к прыжкам в высоту

Тема «Основы техники метаний»

1. Виды метаний и их характеристика
2. Основные фазы метаний
3. Факторы результативности метаний

Тема «Методика обучения технике толкания ядра»

1. Определение толкания ядра как вида легкоатлетических упражнений. Изменение техники на протяжении всей истории
2. Фазы техники толкания ядра
3. Последовательность обучения технике толкания ядра
4. Факторы, лимитирующие результат в толкании ядра
5. Специальные упражнения для обучения технике толкания ядра

Тема «Методика обучения технике метания диска»

1. Определение метания диска как вида легкоатлетических упражнений
2. Фазы техники метания диска
3. Последовательность обучения технике метания диска
4. Факторы, лимитирующие результат в метании диска
5. Специальные упражнения для обучения технике метания диска

Тема «Методика обучения технике метания снаряда»

1. Задачи, средства и методы обучения технике метания снаряда
2. Основные ошибки и методы их исправления
3. Специальные упражнения для обучения технике метания снаряда

Тема «Основы тренировки в легкой атлетике»

1. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов
2. Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов
3. Содержание спортивной подготовки
4. Физическая подготовка
5. Техническая подготовка
6. Тактическая подготовка
7. Моральная, волевая и психологическая подготовка
8. Теоретическая подготовка

Вопросы для устного опроса по темам Баскетбол, Волейбол, Футбол:

Тема 1.1 Основы воспитания базовых двигательных способностей, определяющих успешность обучения технико-тактическим действиям.

1. Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей. Методика их использования на занятиях по спортивным играм.
2. Упражнения для развития быстроты и скоростных способностей. Методика их

использования на занятиях по спортивным играм

3. Упражнения для развития выносливости. Методика их использования на занятиях по спортивным играм.
4. Упражнения для развития двигательных координационных способностей. Методика их использования на занятиях по спортивным играм.
5. Упражнения для развития гибкости. Методика их использования на занятиях по спортивным играм

Тема 1.2 Совершенствование техники игры в баскетбол. Методика совершенствования техники нападения и защиты

1. Упражнения для совершенствования техники нападения в баскетболе.
2. Упражнения для совершенствования техники защиты в баскетболе.
3. Организационно-методические указания в процессе совершенствования техники нападения в баскетболе.
4. Организационно-методические указания в процессе совершенствования техники защиты в баскетболе.
5. Возможные ошибки в технике выполнения игровых приемов баскетбола и пути их устранения.

Тема 1.3 Совершенствование тактики игры в баскетбол. Методика совершенствования тактики нападения и защиты

1. Упражнения для совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в нападении в баскетболе.
2. Упражнения для совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в защите в баскетболе.
3. Упражнения для совершенствования групповых и командных тактических действий в нападении в баскетболе.
4. Упражнения для совершенствования групповых и командных тактических действий в защите в баскетболе.
5. Организационно-методические указания в процессе совершенствования тактических действий в баскетболе. Возможные ошибки в тактике и пути их устранения.

Тема 1.4 Совершенствование игровой деятельности в баскетболе

1. Средства и методы интеграции результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность на занятиях по баскетболу.
2. Игровые упражнения на занятиях по баскетболу.
3. Подготовительные и подводящие к баскетболу игры.
4. Задания в двусторонней игре и изменение правил баскетбола, способствующие применению изученных технико-тактических действий.

Тема 1.1 Обучение и совершенствование навыков игры в волейбол. Современные технологии построения учебных и учебно-тренировочных занятий

1. Планирование изучения материала, постановка задач, выбор средств и методов обучения и совершенствования, способов организации учащихся на уроках волейбола.
2. Особенности проведения различных частей учебного занятия по волейболу.
3. Специфика проведения занятий по волейболу с учащимися различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Тема 1.2 Совершенствование техники игры в волейбол. Методика совершенствования техники нападения и защиты

1. Упражнения для совершенствования техники нападения игры в волейбол.
2. Упражнения для совершенствования техники защиты игры в волейбол.
3. Организационно-методические указания в процессе совершенствования техники нападения игры в волейбол.
4. Организационно-методические указания в процессе совершенствования техники

защиты игры в волейбол.

5. Возможные ошибки в технике выполнения игровых приемов волейбола и пути их устранения.

Тема 1.3 Совершенствование тактики игры в волейбол. Методика совершенствования тактики нападения и защиты

1. Упражнения для совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в нападении в волейболе.

2. Упражнения для совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в защите в волейболе.

3. Упражнения для совершенствования групповых и командных тактических действий в нападении в волейболе.

4. Упражнения для совершенствования групповых и командных тактических действий в защите в волейболе.

5. Организационно-методические указания в процессе совершенствования тактических действий в волейболе. Возможные ошибки в тактике и пути их устранения.

Тема 1.4 Совершенствование игровой деятельности в волейболе

1. Средства и методы интеграции результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность на занятиях по волейболу.

2. Игровые упражнения на занятиях по волейболу.

3. Подготовительные и подводящие к волейболу игры.

4. Задания в двусторонней игре и изменение правил волейбола, способствующие применению изученных технико-тактических действий.

1. Краткие сведения об играх с мячом в древнем мире и в средние века.

2. Развитие футбола в России.

3. Основные этапы развития футбола в СССР. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских играх, в первенствах мира и Европы.

4. Планирование и виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.

5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.

6. Правила игры в футбол и их влияние на характер, и содержание игры.

7. Изложение основных положений из разделов правил игры.

8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.

Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.

9. Понятие о технике. Классификация техники.

10. Техника передвижений и техника владения мячом.

11. Виды ударов по мячу.

12. Средства и методы технической подготовки футболистов.

13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.

14. Обучение технике передвижений. Средства и методы тактической подготовки.

15. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.

16. Средства и методы тактической подготовки.

17. Характеристика специальных физических качеств футболистов.

18. Структура специальной физической подготовленности футболиста.

19. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста.

Вопросы для устного опроса по теме Настольный теннис:

1. История возникновения и развития настольного тенниса.

2. Настольный теннис в Олимпийских играх.

3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис

4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
12. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.
14. Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
15. Техника выполнения и методика обучения ударам по мячу с обратным вращением.
16. Техника выполнения и методика обучения подачам.
17. Тактика одиночной игры в нападении с методикой обучения.
18. Тактика одиночной игры в защите с методикой обучения.
19. Тактика парной игры с методикой обучения.
20. Подвижные и подводящие игры при обучении игре в настольный теннис.
21. Инвентарь, оборудование, тренажеры для настольного тенниса.
22. Характеристика специальной физической подготовки.
23. Возрастные особенности при обучении технике и тактике.
24. История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ИТТФ).
25. Президенты международной федерации настольного тенниса (ИТТФ).
26. История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ЕТТУ)

Вопросы для устного опроса по темам Гимнастика, Атлетическая гимнастика:

- Лечебная и специальная физическая культура;
- Формы производственной гимнастики;
- Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
- Понятие – вводная гимнастика;
- Понятие - физкультурная пауза;
- Понятие – физкультурные минуты;
- Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
- Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;
- Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
- Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
- Самоконтроль, дневник самоконтроля.

1. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Техника упражнений со штангой, гантелями, гириями.
3. Техника упражнений на тренажерах.
4. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Содержание занятий физической культурой в зависимости от возраста.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.

11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
13. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

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

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### **основная**

Л1.1 Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:учеб. пособие для СПО. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 68 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/198284>

Л1.2 Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта:учебник для студентов вузов по направлению "Педагогическое образование". - М.: Академия, 2012. - 480 с.

### **дополнительная**

Л2.1 Овчинников В. П., Фокин А. М., Кунарев В. С., Бледнова В. Н. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]:учеб. пособие; ВО - Бакалавриат, Специалитет. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 176 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/422531>

Л2.2 Прошляков В. Д., Лапкин М. М. Основы оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]:учеб. пособие; ВО - Бакалавриат, Специалитет. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/428003>

б) Методические материалы, разработанные преподавателями кафедры по дисциплине, в соответствии с профилем ОП.

Л3.1 Федякин А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]:учебник для СПО. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/311903>

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

№	Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
1		<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Для студентов всех учебных отделений основным критерием положительной оценки при получении оценки по рейтингу должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка определяется как среднеарифметическая положительных оценок по показателям:

1. Методические знания;
  2. Выполнение оценки функционального состояния организма (функциональной пробы)
  2. Выполнение контрольных нормативов, характеризующих развитие физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость);
  3. Посещаемость практических занятий;
  4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, участие в судействе соревнований
- Методические знания оцениваются в результате собеседования.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ**

Оценка состояния сердечнососудистой системы.

Проба с 20 приседаниями за 30 сек. После приседаний в течение 3-х минут сидя подсчитывается пульс 10 секундными интервалами. У тренированных людей учащение пульса может возрасти с 8-10 уд/мин. (в покое) до 13-15 уд/мин. После работы восстановление, как правило, наступает к концу 1-ой минуты. Или в начале 2-ой. Если пульс возвращается к норме к концу 1-ой минуты это отлично, если 2-ой – хорошо, если 3-ей – удовлетворительно. Если восстановление не произошло в течение 3-х минут это указывает на снижение функционального состояния сердечнососудистой системы. Если после продолжительного периода занятий физическими упражнениями (5-6 месяцев) время восстановления пульса после физических нагрузок сократится, это является одним из показателей улучшения приспособляемости к ним организма.

Кроме того существует масса всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются величиной нагрузки, ее длительностью, поэтому трудно сравнимы. В практике врачебного контроля часто используются индекс Рюффье, проба РWC по и Гарвардский степ-тест.

Индекс Рюффье – это проба в которой мужчины выполняют 30 приседаний, а женщины 24 за 30 сек. Индекс рассчитывается по формуле  $(P1+P2+P3-200)/10$  (пульс подсчитывается за 30 секунд), где P1 – частота сердечных сокращений в покое; P2 – сразу после нагрузки; P3 – через минуту после нагрузки. Оценка меньше 0 говорит об отличном функционировании аппарата кровообращения; от 0 до 5 – хорошо; от 6-10 – удовлетворительно; 11-15 – слабо; более 15 – неудовлетворительно.

Оценка системы дыхания

Проба с задержкой дыхания. Функциональное состояние органов дыхания и сердечнососудистой системы можно определить также с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). Методика их проведения следующая:

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд, для тренированных – на 60-90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

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

Ортостатическая проба. Для выявления степени нарушения регуляции аппарата кровообращения (утомление, перетренировка, перенапряжение) применяется ортостатическая проба. С этой целью утром, не вставая с постели, нужно подсчитать ЧСС за одну минуту. Затем спокойно встать, выждать минуту и опять сосчитать пульс. Учащение пульса на 6-12 ударов говорит о хорошей реакции сердца на нагрузку. Учащение пульса на 13-18 ударов – удовлетворительной, а свыше 20 ударов – неблагоприятной реакции.

Ортостатическую пробу рекомендуется также проводить до и после занятий физическими упражнениями. Если показатели пробы на следующий день после занятий приходят к исходным величинам, значит нагрузка была допустимой и работоспособность организма восстанавливается. Если же в течение 2-3 дней пульс по сравнению с первой ортостатической пробой не приходит к норме, следует обратиться к врачу.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины

легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу – женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начи-най!» делается

отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)

Принять исходное положение упора. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не

засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжима-ний.

Контрольный тест для определения подвижности (гибкости) позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, получают оценку методическому разделу программы.

Для студентов всех учебных отделений основным критерием положительной оценки при получении оценки по рейтингу должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Посещаемость занятий

Студент, пропустивший более четырех занятий без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

Методика ликвидации задолжности пропущенных занятий

Студент ликвидирует задолжность по пропущенным занятиям согласно расписанию дополнительных занятий преподавателей. Дополнительное занятие в основной группе проводится как обычное учебно-тренировочное занятие. В один день можно ликвидировать только одну учебную пару.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).**

### *11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения*

1. Kaspersky Endpoint Security 12.11 - Антивирус
2. Microsoft Windows Server STDCORE AllLngLicense/Software AssurancePack Academic OLV 16Licenses LevelE AdditionalProduct CoreLic 1Year - Серверная операционная система
3. OPERA - Система управления отелем
4. Fidelio - Подсистема интеграции с партнерами и GDS. инструмент для интеграции системы бронирования отеля с различными партнерскими сетями и системами глобальной дистрибуции (GDS).
5. Аппаратно-программный комплекс«ARGUS-KARYO» -
6. Программный комплекс "Полигон Про: Максимум" - программа для постановки объектов недвижимости на кадастровый учет, регистрации прав и обременений

### *11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства*

1. Kaspersky Endpoint Security 12.11 - Антивирус
2. Аппаратно-программный комплекс«ARGUS-KARYO» -
3. Программный комплекс "Полигон Про: Максимум" - программа для постановки объектов недвижимости на кадастровый учет, регистрации прав и обременений

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Номер аудитор ии	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
-------	---	------------------	---

1	Учебная аудитория для проведения занятий всех типов (в т.ч. лекционного, семинарского, практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации		
		1	Кольцо баскетбольное (1 шт.) Сетка волейбольная (1 шт.) Мячи футбольные (3 шт.) Мячи баскетбольные (3 шт.) Мячи волейбольные (7 шт.) Уличный спортивный воркаут комплекс (1 шт.) Обручи (5 шт.) Скакалки (10 шт.) Мячи набивные разного веса (5 шт.)
2	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования		

### 13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- промежуточная аттестация проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента промежуточная аттестация проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047).

Автор (ы)

\_\_\_\_\_ ст. преп. КФИС, Мирошник Денис Юрьевич

Рецензенты

\_\_\_\_\_ зав. каф. КФИС, Тарасов Павел Викторович

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» рассмотрена на заседании Кафедра физвоспитания и спорта протокол № 11 от 07.04.2026 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Тарасов Павел Викторович

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы (дисциплины) по физической культуре и спорту» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Менеджер 5 (ИДПО) протокол № 8 от 13.03.2026 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Руководитель ОП \_\_\_\_\_