

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ХЕРСОНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ" (ФГБОУ ВО ХТУ)

Кафедра "Физической культуры и безопасности жизнедеятельности"

УТВЕРЖДАЮ

и. о. заведующей кафедры физической
культуры и БЖД

 Д. И. Полончак
"03" октябрь 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"

(наименование дисциплины (модуля)

Направление (профиль) подготовки
для студентов, обучающихся по программам бакалавриата
шифр (название) направления

Квалификация выпускника
по программам бакалавриата
Бакалавриат

Форма обучения
очная, очно-заочная, заочная формы обучения

Составители - ППС кафедры физической культуры и БЖД: преподаватель Полончак Д. И., старший преподаватель Стадник В. А, старший преподаватель кафедры Коновалов С. Г.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по всем направлениям подготовки бакалавриата, утвержденных приказами Министерства науки и высшего образования:

- от 21 апреля 2016 года №463 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура;
- от 8 июня 2017 года №511 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 07.03.04 Градостроительство;
- от 28 февраля 2018 года №144 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;
- от 7 августа 2020 года №916 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин;
- от 7 августа 2020 года №911 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов;
- от 3 сентября 2015 г. № 957 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение;
- от 7 августа 2020 года №894 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 05.03.06. Экология и природопользование;
- от 7 августа 2020 года №922 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 18.03.01 Химические технологии;
- от 9 февраля 2016 г. № 92 (ред. от 13 июля 2017 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством;
- от 13 августа 2020 г. № 1015 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн;
- от 12 ноября 2015 г. № 1332 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 19.03.04. Технология продукции и организация общественного;
- от 14 декабря 2015 г. № 1463 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 19.03.04. Технология продукции и организация общественного 43.03.02 Туризм;
- от 4 декабря 2015 г. № 1432 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело;
- от 23 августа 2017 г. № 809 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем;
- от 19 сентября 2017 г. № 926 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии;

- от 19 сентября 2017 г. № 920 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия;
- от 17 ноября 2020 г. № 1427 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность;
- от 29 июля 2020 г. № 839 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология;
- от 5 февраля 2018 г. № 75 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 39.03.01 Социология;
- от 5 февраля 2018 г. № 76 (ред. от 08 февраля 2021 года) основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа;
- от 12 августа 2020 г. № 954 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика;
- от 12 августа 2020 г. № 970 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент;
- от 12 августа 2020 г. № 955 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом;
- от 12 августа 2020 г. № 963 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело;
- от 10 декабря 2014 г. № 1567 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 ГМУ;
- от 13 августа 2020 г. № 1011 основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

СОГЛАСОВАНО:

и. о. проректора по учебной работе

П.В. Молчанов

Рабочая программа рассмотрена и утверждена
на заседании кафедры на 2025-2026 учебный год
Протокол №13 от "03" октября 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов бакалавриата I курсов очной, очно-заочной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ;
- Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Физическая культура»);
- Порядок разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 28 мая 2014 года № 594;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.04.2023 N 1118-р «О внесении изменений в Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Приоритетными положениями данной программы являются:

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

В рабочей программе раскрываются цель и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт», основные положения организации физического воспитания в вузе, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического и патриотического воспитания.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость

которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

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

Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность, непосредственно отражаются на работоспособности студентов, их настроении, активном участии в общественной жизни.

Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях и практических занятиях. Поэтому особого внимания требует организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Правильно организованные, строго дозированные, систематически используемые физические упражнения и занятия спортом оказывают благотворное влияние на все функциональные системы организма, являются важным средством укрепления здоровья студентов, способствуют повышению и сохранению работоспособности на долгое время.

Программа определяет содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов ФГБОУ ВО «Херсонского технического университета» отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам: основной и подготовительной, специальной медицинской группе, группе ЛФК.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» направлена:

- на реализацию принципа вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на

планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к дисциплине «Физическая культура и спорт»;

- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на обще-прикладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценостного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

1.2. Место дисциплины в структуре ФГОС ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в раздел учебного плана подготовки студентов 1 курса всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей бакалавриата ФГБОУ ВО «ХТУ». Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции: УК-7, в

соответствии с ОПОП. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|--|--|--|
| УК-7 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно- |

| | | |
|--|--|---|
| | | спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |
|--|--|---|

3. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции.

Студент должен:

- владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;
- работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться;
- обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
- обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений;
- владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой;
- владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;
- быть способным придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

Профessionальные компетенции.

По окончании изучения курса студент должен:

Знать:

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы 72 ч

| Вид учебной работы | Очная форма (ОФ) | Очно-заочная форма (ОЗФ) | Заочная форма (ЗФ) |
|---|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Всего часов | 72 ч. | 72 ч. | 72 ч. |
| 1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | |
| В том числе: | | | |
| Лекции (Л) | 8 ч. | 6 ч. | 2 ч. |
| Практические занятия (ПЗ), Семинары (С) | 28 ч. | 12 ч. | 6 ч. |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 36 ч. | 54 ч. | 64 ч. |
| В том числе рефераты (для спец. мед. групп) | 1 | 1 | 1 |
| Семестры | 1 | 2 | 2 |
| Вид промежуточной аттестации | зачёт (З) | 1 | 1 |
| | экзамен (Э) | - | - |
| ИТОГО: Общая трудоёмкость часов | часов | 72 ч. | 72 ч. |
| | зач. ед. | 2 | 2 |

5. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

5. 1. Содержание разделов учебной дисциплины

| № п/п | Наименование темы | Содержание раздела в дидактических единицах | Объём часов | | |
|--------------------------------|---|--|-------------|-----|----|
| | | | ОФ | ОЗФ | ЗФ |
| 1. Теоретический раздел | | | | | |
| 1 | Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (лекция) | Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры (лекция) | Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека. Утомление при физической и умственной работе. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | | и физической работоспособности. | | | |
| 3 | Тема № 3. Педагогические основы физического воспитания (лекция) | Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Методы воспитания физических качеств. Основы обучения движению. Развитие физических качеств. | 2 | 2 | |
| 4 | Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (лекция) | Введение. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Виды адаптации. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. "Малые формы" физической | 2 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. Заключение. | | | |
|--|--|---|--|--|--|

2. Методико-практический раздел

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| 5 | Тема № 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание, и др.) (практика) | Основные теоретические положения. Легкая атлетика. Ходьба. Бег. Оздоровительный бег. Прыжки. Метание. Плавание. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры. Туризм. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта. | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Тема № 2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | Определение понятий: работоспособность, утомление, усталость. Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Формы и средства физической культуры, направленные на повышение профессиональной работоспособности посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов. Средства физической культуры общего воздействия. | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Тема № 3. Методы самоконтроля | Описание методов самоконтроля. Методы | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | состояния здоровья и функциональной подготовленности | оценки физического развития. Заключение. | | | |
| 8 | Тема № 4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, физической подготовленностью | Методика самоконтроля за физическим развитием. Методы определения состояния здоровья. Практические навыки. Дневник самоконтроля. | 2 | 2 | |
| 9 | Тема № 5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | Основы структуры урочных форм занятий. Основа методики построения учебно-тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки. Организация и содержание занятия. | 2 | 2 | |
| 10 | Тема № 6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | Основные понятия физических качеств. Методика развития выносливости. Организация методико-практического занятия. | 2 | 2 | |
| 11 | Тема № 7. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности | Понятие «физическое самовоспитание». Этапы самовоспитания. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная направленность использования средств физической культуры. Восстановительная направленность использования средств физической культуры. Организация и содержание методико-практического занятия. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 12 | Тема № 8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта | Основные понятия: спортивная подготовка, общая и специальная физическая подготовка. Методика самоконтроля физических качеств. Оценка силовых способностей. Организация и содержание занятия. | 2 | | |
| 13 | Тема № 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы упражнений. Методика коррекции телосложения. Организация и содержание методико-практического занятия. Практическое задание. | 2 | | |
| 14 | Тема № 10. Основные методики самомассажа | Определение понятий «массаж», «самомассаж», основные приемы. Техника самомассажа отдельных частей тела. Самомассаж шеи и трапециевидной мышцы. Самомассаж спины. Самомассаж груди и живота. Самомассаж ягодичных мышц. Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж икроножных мышц. Самомассаж верхних конечностей. Массаж кисти и пальцев рук. Методические основы самомассажа. Организация и содержание методико-практического занятия. | 2 | | |
| 15 | Тема № 11. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях | Саморегуляция психоэмоционального состояния. Некоторые | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | физическими упражнениями и спортом | общие приемы регуляции эмоциональных состояний. | | | |
| 16 | Тема № 12. Методика корrigирующей гимнастики для глаз | Понятия «миопия», «усталость глаз». Корригирующая гимнастика для глаз. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с движением глаз. Комплекс специальных упражнений с элементами спортивных игр. Организация и содержание методико-практического занятия. | 2 | | |
| 17 | Тема № 13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте | Понятие "релаксация". Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях. Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях. Комплекс упражнений с партнером для расслабления мышц. Комплекс упражнений с партнером для расслабления мышц. Организация и содержание методико-практического занятия. | 2 | | |
| 18 | Тема № 14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | Основные понятия. Методика составления и проведения производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Примерный комплекс физкультурной паузы для | 2 | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>работников умственного труда. Перечень упражнений, рекомендуемый для включения в комплекс физкультурной паузы.</p> <p>Физкультурная минутка при утомлении глаз.</p> <p>Физкультурная минутка изометрическая.</p> <p>Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.</p> <p>Физкультурная минутка для снятия утомления с туловища и ног.</p> <p>Физкультурная микропауза.</p> <p>Организация и содержание методико-практического занятия.</p> | | |
|--|---|--|--|

5. 2. Вопросы для семестровой контрольной работы для направлений, где она предусмотрена

1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Специфические функции физической культуры.
3. Социальная роль и значение спорта.
4. Этапы становления физической культуры личности студента.
5. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
6. Реабилитационная физическая культура, виды, краткая характеристика.
7. Разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт».
8. Комплектование учебных отделений студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию.
9. Преимущества спортивно-ориентированной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов.
10. Особенности комплектования студентов с различным характером заболеваний в специальном учебном отделении.
11. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».
12. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

5. 3. Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт».

5. 4. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи зачета: включает в себя контрольную работу (теоретическая подготовка) и / или составление комплекса упражнений (методическая подготовка), сдачу реферата, нормативов и выполнение тестов.

Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение практических работ.

Студенты, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт» в основной, подготовительной и специальной медицинской группах и освоившие учебную программу, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения практических работ.

Для студентов **специальной медицинской группы** предусмотрено выполнение учебной программы, включая контрольные и зачетные работы, а также соблюдение всех установленных требований. Эти задачи выполняются в рамках учебного плана, но только в том случае, если позволяет здоровье студента. Итоговая отметка по физическому воспитанию в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физическому воспитанию студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студентов, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающимся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания

преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к группе **освобожденных от практических занятий** по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа защищена положительно, то студенту засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

5. 5. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

5. 6. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены

6. Самостоятельная работа студентов

Виды СРС

| № семестра | Форма обучения | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды СРС | Всего часов |
|---------------------------------------|----------------|---|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Очная | Теоретический раздел. | Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию. | 10 |
| | | Методико-практический раздел. | Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности. | 26 |
| Итого в семестре в течении 1 семестра | | | | 36 |
| 2 | Очно-заочная | Теоретический раздел. | Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию. | 16 |

| | | | | |
|---------------------------------------|---------|-------------------------------|--|----|
| | | Методико-практический раздел. | Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности. | 38 |
| Итого в семестре в течении 2 семестра | | | | 54 |
| 2 | Заочная | Теоретический раздел. | Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию. | 20 |
| | | Методико-практический раздел. | Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности. | 44 |
| Итого в семестре в течении 2 семестра | | | | 64 |

7. Содержание практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе

Общая физическая подготовка (ОФП) студентам, которым позволяет состояние здоровья:

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с

предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

8. Содержание программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобождённых от практических занятий

Формирование физической культуры у студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых преподавателем.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физического воспитания и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы.

9. Элективный компонент

Для всех студентов на все годы обучения.

Теоретическая подготовка: основы системы личного физического совершенствования.

Методическая подготовка: методика использования выбранной системы личного физического воспитания.

Физическая подготовка: физическое совершенствование с помощью выбранной системы физических упражнений.

Контроль: эффективность выбранной системы личного совершенствования оказывается достигнутым уровнем физического состояния.

Студенты, находящиеся на индивидуальном графике, сдают зачет. В зачет входят теоретические, методико-практические требования, нормативов. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, самостоятельно подготовленные физически и функционально. Контрольные нормативы преподаватель принимает только при наличии справки о допуске к практическим занятиям по физической культуре.

10. Дополнительная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
3. Основы здорового образа жизни студентов.
4. Основы общей и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка.

5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений план.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
7. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
9. Упражнения направленного воздействия на лиц, занимающихся умственным трудом.

10. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.

11. Определение индивидуальных особенностей для обоснования выбора вида спорта.

12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

13. Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.

14. Основные физические качества и методика их развития.

15. Гимнастика.

11. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

При изучении дисциплины студентам предлагаются **методические рекомендации**:

1. Киреев С.В. - «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».

2. Митрейкин В.Г. - «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию».

3. Михайлов Д.Д. - «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».

4. Сусорова М.В. - «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».

5. Орлова Л.Т. - «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

6. Плаксина О.А. - «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.

Электронный ресурс:

1. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств».

2. Сусорова М.В. «Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура».

12. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» не используется.

13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

13. 1. Основная литература

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
3. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
4. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
5. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
6. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
7. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
8. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
9. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023. 610 с.
10. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
11. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с.
12. Смоленский А.В., Беличенко О.И., Тарасов А.В. Заболевания спортсменов. Учебник. М.: Спорт, 2020. 216 с.
13. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.
14. Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.

13. 2. Дополнительная литература

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024. 124 с.
4. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
6. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
7. Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. М.: Лань, 2023. 88 с.
8. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

13. 3. Перечень информационно-коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books/>.
2. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>.
3. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>.
4. Спортивный портал - Режим доступа: Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 - все новости спорта на Sports.ru.

14. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС.

15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|----------------------|---|
| Лекция | <p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипогликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.</p> |
| Практические занятия | <p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стремиться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий. |
| Реферат | Реферат: тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 10-15 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям. |
| Подготовка к зачету | Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно. |

16. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео).
2. Доступность учебных материалов в сети Интернет (образовательные интернет-ресурсы ФГБОУ ВО «ХТУ»).
3. Консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты).

17. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Особое программное обеспечение для освоения дисциплины «Физическая культура» не требуется.

Оценка уровня спортивно-технической подготовки

Контрольные нормативы специализации «Общая физическая подготовка (ОФП)» для основной группы студентов

1. Челночный бег, сек.

| Зачёт | |
|---------|-------------|
| Юноши | 15,0 - 18,0 |
| Девушки | 16,0 - 19,5 |

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

| Зачёт | |
|---------|---------|
| Юноши | 24 - 28 |
| Девушки | 21 - 25 |

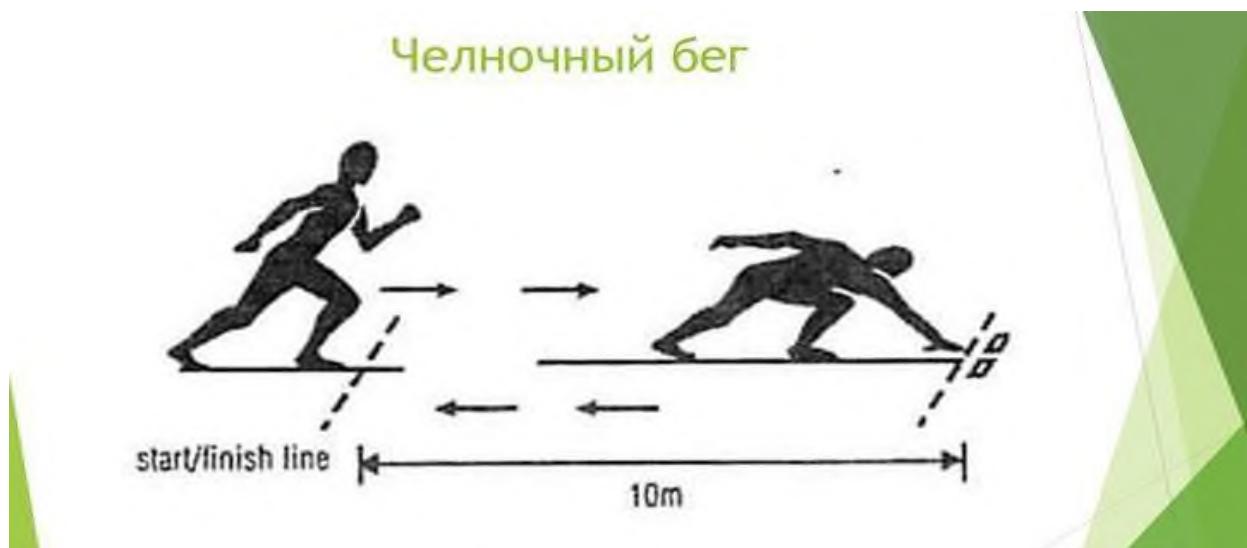
3. Угол 45⁰, удержание сек.

| Зачёт | |
|---------|---------|
| Девушки | 50 – 80 |

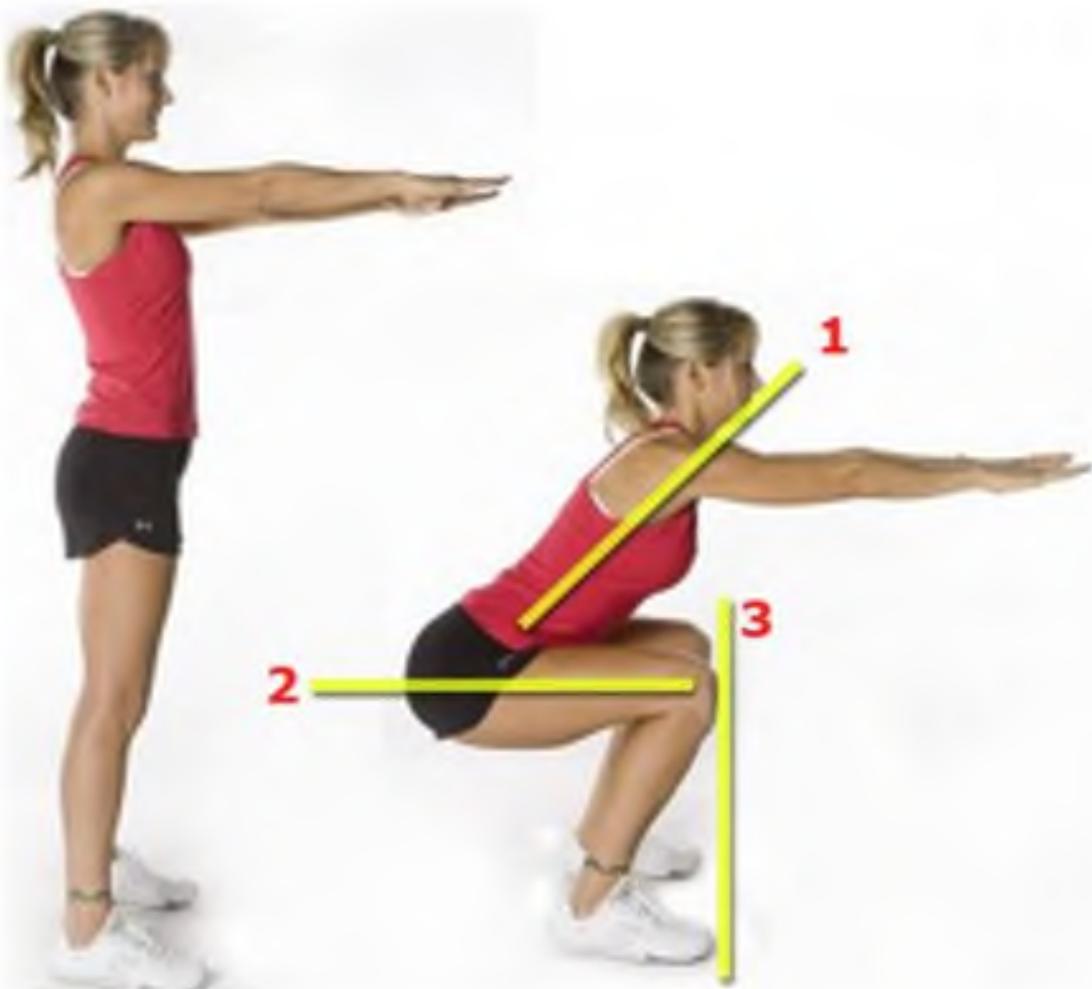
4. Отжимания, количество раз.

| Зачёт | |
|-------|---------|
| Юноши | 30 - 45 |

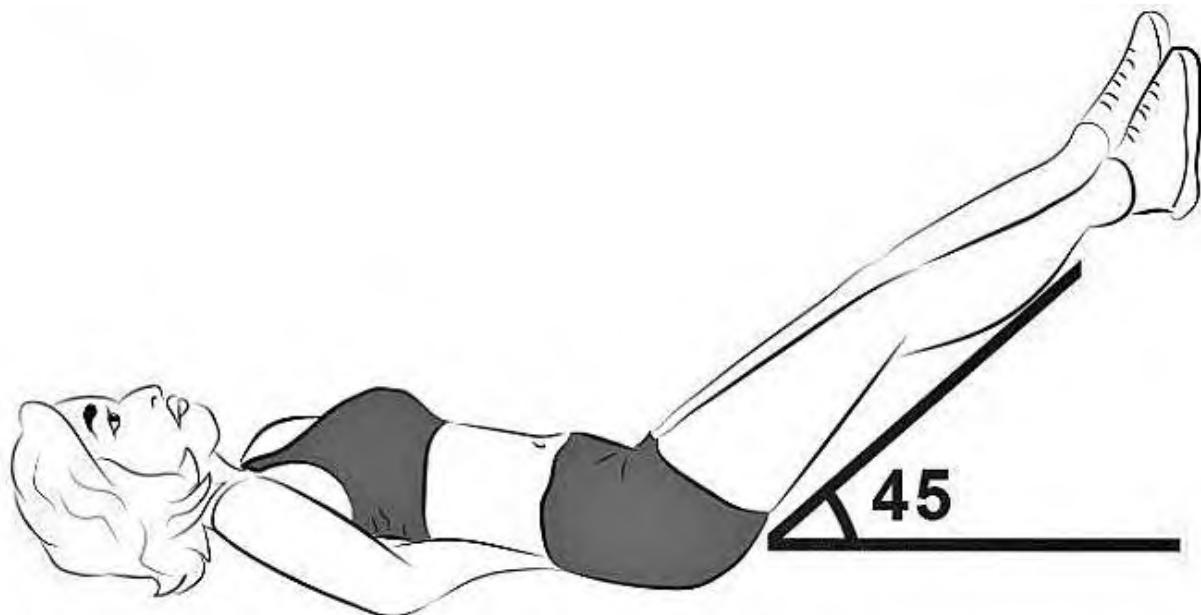
Тест № 1: Челночный бег по схеме.



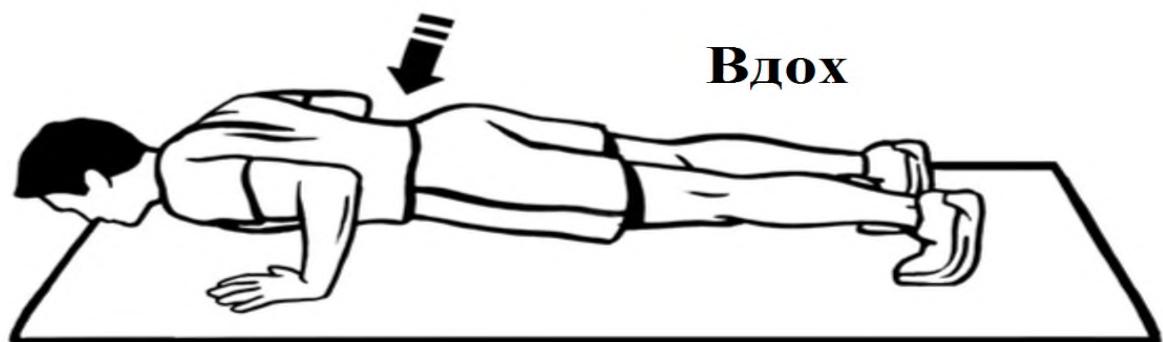
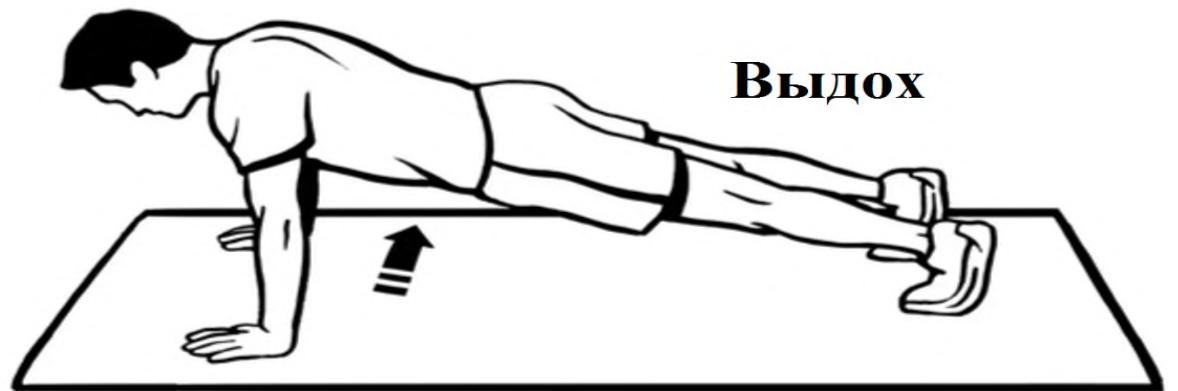
Тест № 2: Количество приседаний за 30 сек.



Тест № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И. п.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45°.



Тест № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.



Оценка уровня физической подготовленности

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов

| Физические качества | Тест | Зачёт | |
|-----------------------------------|---|------------------|------------------|
| | | Девушки | Юноши |
| Быстрота | Бег 100 м, с. | 16,0 - 17,0 | 12,8 - 15,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. Бег 3000 м, мин. | 11,0 - 12,0 - | - 13,0 – 14,0 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места, см. | 175-185 | 235-245 |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см. | 15 - 20 | 12 - 16 |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине, раз. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз. | - 15 - 20 | 12 - 15 - |

Примечание: обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности
для студентов специальной медицинской группы**

| Упражнения для девушек | Зачёт |
|---|---------|
| 1. Поднимания туловища 60 сек. И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз. | 40 - 50 |
| 2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд. | 15 - 20 |
| 3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см. | 10 - 15 |

| Упражнения для юношей | Зачёт |
|---|---------|
| 1. Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд. | 15 - 20 |
| 2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд. | 10 - 15 |
| 3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см. | 5 - 8 |

| Упражнения для подгруппы с заболеваниями «А», «В», «С», «Д» | Зачёт |
|---|---------|
| Д - Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см. | 35 - 45 |
| С - Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд. | 15 - 20 |
| А - Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: | 15 - 20 |

| | |
|--|---------|
| <p>основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд.</p> | |
| <p>В - Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 450, сек.</p> | 40 - 50 |

Приложение 4

Оценка физического развития студентов

| Показатель | | Зачёт |
|--|---|-------------|
| Индекс Кетле Масса тела, (кг)/ Рост 2, (м) | М | 21,0 - 25,0 |
| | Ж | 18,7 - 23,8 |
| Жизненный индекс ЖЕЛ, (мл)/ Масса тела, (кг) | М | 56 - 60 |
| | Ж | 46 - 50 |
| Силовой индекс Динамометрия кисти, (кг) x 100% / Масса тела, (кг) | М | 66 - 70 |
| | Ж | 51 - 55 |

Лист дополнений и изменений

| № п/п | Дата внесения изменени я / дополнен ия | Основание | Содержание изменения / дополнения | Лица, подтверждающие изменение / дополнение | |
|----------|---|---|--|---|---|
| | | | | И. о. заведующей кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись) | И. о. Проректора по учебной работе (Фамилия, инициалы, подпись) |
| 1. | 03/10/2022 | Внесение в реестр из 31.07.2022 темы "Лань" | Внесены изменения в реестр из 31.07.2022 темы "Лань" в рабочий проект "Лань" кафедры | Бондарев Д.И. <i>Д.И. Бондарев</i> | Р.В. Морозов <i>Р.В. Морозов</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |