

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Информатика и вычислительная техника
<i>Код</i>	09.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Автоматизированные системы обработки информации и управления
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2026

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни, профилактики вредных привычек УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья; использовать методы и средства физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3: Владеет методами укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности	- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих	- здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической

	для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	х технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---	--

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Социология», «Безопасность жизнедеятельности».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: научно-исследовательский, производственно-технологический, организационно-управленческий, проектный.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Автоматизированные системы обработки информации и управления

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы		Формы обучения
		Очно-заочная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		2/72
Контактная работа:		
	Занятия лекционного типа	8
	Занятия семинарского типа	-
	Промежуточная аттестация: зачет	0,1
Самостоятельная работа (СРС)		63,9

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

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1 Очно-заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)					
		Контактная работа					Самосто ятельна я работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа			
		Лекции	Иные учебные занятия	Прак тиче ские заня тия	Семи нары	Лабо рато рные раб.	

1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1						10
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1						10
3.	Методы оценки здоровья.	1						10
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1						10
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2						10
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2						13.9
	Итого	8						63.9
Промежуточная аттестация		0.1						

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.

2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3.	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?

4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.

6.2.2 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Антропологические показатели. Протокол тестирования.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Показатели сердечно-сосудистой системы, адаптивность ССС. Измерение общей физической работоспособности. Протокол тестирования.
3.	Методы оценки здоровья	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Индекс физического здоровья. Протокол тестирования
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Анализ факторов жизненного стиля на основе персональной анкеты.

5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Обучение методам измерения и оценки самоконтроля.

6.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3.	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической

		подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика

		травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.
--	--	---

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Опрос, тесты
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект, тестирование психофизической готовности
3.	Методы оценки здоровья	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект тестирование психофизической готовности
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Опрос, исследовательский, информационный и творческий проект, тесты, тестирование психофизической готовности
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Опрос, итоговые тесты, тестирование психофизической готовности

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература:

9. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>
10. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140429.html>

11. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма : учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. — Комсомольск-на-Амуре : Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. — 69 с. — ISBN 978-5-7765-1570-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>

8.2 Дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевешник [и др.]. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141142.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 206 с. — ISBN 978-5-4497-3410-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142108.html>

8.3. Периодические издания

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>
2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
2. Студенческий спорт www.studentsport.ru
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и т.д.;
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей.

Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к зачету должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.
3. Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, колонки, проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Windows 10, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Reader, Yandex Browser, пакет LibreOffice, МТС Линк, Gimp, FreeCAD.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Windows 10, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Reader, Yandex Browser, пакет LibreOffice, МТС Линк, Gimp, FreeCAD.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины,

ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- круглый стол;
- мини-конференция

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Информатика и вычислительная техника
<i>Код</i>	09.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Автоматизированные системы обработки информации и управления
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.2: свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности. УК-7.3: адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья УК-7.4. Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	- способы обеспечения должного уровня физической	- использовать основы физической культуры для осознанного выбора	- здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень

	подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	---	---	---

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.

	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВОЛЕТВИТЕЛЬНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВОЛЕТВИТЕЛЬНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотношенной с результатами обучения по дисциплине

ТЕСТИРОВАНИЕ

1 СЕМЕСТР

УК-7

1. Какой вид спорта чаще всего именуют "Королева спорта"?

Ответ: легкая атлетика

2. В каком году проводились игры в СССР? Ответ запишите арабскими цифрами.

Ответ: 1980

3. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

1	Как называется в гимнастике положение занимающихся на согнутых ногах?	А	вис
2	Как называется положение в гимнастике занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата?	Б	присед
3	Как в гимнастике называется переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое?	В	перемах
4	Как в гимнастике называется движение ног над снарядом?	Г	подъем

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б,2А,3Г, 4В

4. Как в волейболе называется выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава?

Ответ: замена

5. Как звучит девиз олимпийских игр?

Ответ: Быстрее, выше, сильнее

6. Как называется человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия?

Ответ: судья

7. Задание на соответствие. Проведите соответствие, ответив на вопросы.

1	Как называется временное снижение работоспособности?	А	адаптация
2	Какая фаза в динамике работоспособности следует за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой?	Б	самочувствие
3	Как называется субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил?	В	восстановления
4	Как называется приспособление организма к условиям существования?	Г	утомление

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Г,2В,3Б,4А

8. Как называется система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами?

Ответ: акробатика

9. В каком городе прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году?

Ответ: Сочи

10. Задание на соответствие. Соотнесите определение и термин

1	Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитанию физических и морально-волевых качеств, овладение специальными физкультурными знаниями	А	физические упражнения
2	Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания	Б	физическое воспитание
3	Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и сформированы и организованы по его закономерностям	В	физическое совершенство
4	Назовите наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе	Г	физическое развитие

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б,2Г,3А,4В

11. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

1	Как называется способ держания спортивного снаряда или предмета в процессе выполнения упражнений?	А	соскок
2	Как называется вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике?	Б	мах
3	Как в гимнастике называется прыжок со снаряда?	В	кувырок
4.	Как называется свободное движение тела относительно оси вращения?		хват

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Г,2В,3А,4Б

12. Что является конечной целью шахматной игры?

Ответ: мат

13. Как называется мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках?

Ответ: мат

14. Что является основной формой подготовки спортсмена?

Ответ: спортивная тренировка

15. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

1	Как в гимнастике называется положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени	А	группировка
2	Как называется положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата?	Б	шаг
3	Как называется законченный цикл движений, повторяющихся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта?	В	упор

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3

Ответ: 1А,2В,3Б

16. Как называется совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством спортсменов в захвате?

Ответ: борьба

17. Как называется бег по пересеченной местности?

Ответ: кросс

18. Как называется воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов?

Ответ: травма

19. Как называется повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы?

Ответ: закаливание

20. Что является символом олимпийских игр?

Ответ: олимпийский огонь

21. Кто возродил олимпийские игры современности? В ответ запишите имя и фамилию.

Ответ: Пьер де Кубертен

22. Как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия?

Ответ: здоровье

23. Как называется эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия?

Ответ: стресс

Типовые вопросы

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?

18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта? Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

Темы рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

Типовые вопросы

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.

9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта? Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

Темы рефератов, контрольных вопросов (для СМГ)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям

Типовые критерии оценки физической готовности студентов.

№ п/п	Педагогические тесты (контрольные упражнения)	пол	Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)	ж	5	7	10	13	15
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м	5	6	7	8	9
3.	Прыжки в длину с места (см.)	ж м	130 190	140 200	150 210	160 220	170 230
4.	Упражнение со скакалкой – прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)	ж м	10 5	20 10	30 15	40 20	50 25
5.	Быстрота реакции оценивается «эстафетным тестом». Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течении 5 с. Задача перед обследуемым – как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в см. от нижнего края линейки. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.	ж м	21 24	19 21	16 18	13 15	10 13
6.	Ловкость – ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из рук с последующей ловлей хватом сверху. Оценивается безошибочное выполнение за 2 мин.	ж м	4	3	2	1	без ошибок
7.	Оценка устойчивости к гипоксии проводится с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе. Подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по	ж м	0,20	0,20- 0,29	0,30- 0,39	0,40- 0,49	0,50

	секундомеру. После восстановления дыхания подсчитывается пульс. Оценивается длительность задержки дыхания (с)						
--	---	--	--	--	--	--	--

Тестирование психофизической готовности по технологии «Навигатор здоровья» позволяет объективно оценить уровень психофизической готовности, резервы здоровья и функциональные системы организма студента. Тестирование проводится каждый семестр, что позволяет отслеживать динамику. Наряду с регистрацией общепринятых медицинских характеристик, студенты выполняют комплекс психофизических тестов, моделирующих типовые виды жизнедеятельности с одновременным измерением наиболее информативных и медико-физиологических показателей организма, которые характеризуют функциональные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной и других систем. Данные измерений заносятся в специальный протокол (Рисунок 1). В то же время, с помощью анкетного опроса исследуются наиболее значимые для здоровья факторы жизненного стиля, экологии и соматические заболевания близких родственников, которые могут передаваться по наследству.

С помощью программно-информационного комплекса «Навигатор здоровья» результаты обследования студента обрабатываются и сопоставляются с возрастной статистической моделью соматического здоровья и отражаются в виде индивидуального компьютерного «Профиля физического здоровья» (Рисунок 2), который отражает позитивные и негативные характеристики организма и его физиологических систем. В данном формализованном документе рассчитывается интегральная оценка резервов здоровья и работоспособности человека в баллах от 0,5 до 6,0. Модели здоровья разработаны для мужчин и женщин, возраст от 6 до 60 лет с шагом 1. (Рисунок 3,4).

Студент, после изучения теоретической дисциплины, должен обладать базовыми знаниями о системах своего собственного организма. Поэтому самостоятельно или с преподавателем анализирует компьютерный профиль здоровья и структуру факторов стиля жизни с помощью программно-информационного комплекса «Навигатор здоровья» в автоматическом режиме, обосновывает и структурирует цели и содержание индивидуальной оздоровительно-развивающей программы на период в несколько месяцев. Данная экспертная система призвана повысить эффективность обучения студентов основам физической культуры и здорового стиля жизни, позволяя при меньших затратах времени и энергии с помощью адекватных психофизических упражнений, разнообразных средств и методов укреплять «слабые звенья» организма, что обеспечит повышение резервов здоровья и физической работоспособности.

Рисунок 1.



Карта
Тестирования резервов здоровья
(от 14 лет и старше)



Ф.И.О. _____ (м / ж) Возраст _____ Дата _____
 Полис (номер, серия) _____, кем выдан _____
 Адрес страховой компании _____
 Паспорт (номер, серия) _____, кем выдан _____
 М/жительства _____
 Место учебы (работы) _____

1	ЧСС В ПОКОЕ (уд/мин)	P ₁																																									
2	ЧСС РЕЛАКСАЦИИ (уд/мин)																																										
3	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (мм.рт.ст.)																																										
4	ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (мл)																																										
5	ВЕС (кг) Нормостеник ☐ Астеник ☐ Гиперстеник ☐																																										
6	РОСТ (см)																																										
7	ПРОБА ШТАНГЕ (сек)																																										
8	ТЕСТ РУФЬЕ	P ₂	P ₃																																								
9	ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ (см)																																										
10	ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА (см)																																										
11	КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ (кол-во пойманных мячей)		0 1 2 3 4 5 6																																								
12	МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (кол-во раз за 30 сек)																																										
13	МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА (кол-во раз за 30 сек)																																										
14	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">Степ-тест PWC₁₇₀</th> <th colspan="2">ВЕЛОЭРГОМЕТР</th> </tr> <tr> <th>Высота ступеньки, см</th> <th>ЧСС, уд/мин</th> <th>Мощность, Вт</th> <th>ЧСС</th> </tr> <tr><td>10 см</td><td></td><td>50</td><td>120</td></tr> <tr><td>15 см</td><td></td><td>60</td><td>130</td></tr> <tr><td>20 см</td><td></td><td>70</td><td>140</td></tr> <tr><td>25 см</td><td></td><td>80</td><td>150</td></tr> <tr><td>30 см</td><td></td><td>90</td><td>160</td></tr> <tr><td>35 см</td><td></td><td>100</td><td>170</td></tr> <tr><td>40 см</td><td></td><td>110</td><td>180</td></tr> <tr><td>50 см</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>			Степ-тест PWC ₁₇₀		ВЕЛОЭРГОМЕТР		Высота ступеньки, см	ЧСС, уд/мин	Мощность, Вт	ЧСС	10 см		50	120	15 см		60	130	20 см		70	140	25 см		80	150	30 см		90	160	35 см		100	170	40 см		110	180	50 см			
Степ-тест PWC ₁₇₀		ВЕЛОЭРГОМЕТР																																									
Высота ступеньки, см	ЧСС, уд/мин	Мощность, Вт	ЧСС																																								
10 см		50	120																																								
15 см		60	130																																								
20 см		70	140																																								
25 см		80	150																																								
30 см		90	160																																								
35 см		100	170																																								
40 см		110	180																																								
50 см																																											
15	ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧСС (через 1 мин)																																										

Замечания при
проведении
тестов

Подпись врача
или преподавателя

(_____)



ПРОФИЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА



Ф.И.О.: **Петров П. П.**

Дата обследования: **10.05.2018**

Пол – **М** Возраст – **17** Вес – **80** Рост – **185**

Индекс физического здоровья – **3,5 балла**

Показатели здоровья				Оценка показателей						
	Название	Факт	Идеал	Бал- лы	оч. плохо 1	плохо 2	не уд. 3	удовл. 4	хорошо 5	отлично 6
1	Весо-ростовой показатель (индекс Кетле) Отношение массы тела к росту (гр/см)	432	421	6,0						
2	Избыток (недостаток) жира (% от нормы)	2	± 4	6,0						
3	Пульс в покое Частота сердечных сокращений в положении сидя (уд/мин)	60	≤ 57	5,3						
4	Способность психофизической саморегуляции Изменение пульса за время релаксации (уд/мин)	-2	≥ 3	2,0						
5	Артериальное давление крови Систолическое / Диастолическое давление (мм.рт.ст.)	120/70	120/80	6,0						
6	Относительная жизненная емкость легких Отношение объема легких к массе тела (мл/кг)	50	≥ 62	3,0						
7	Устойчивость к гипоксии (проба Штанге) Задержка дыхания на вдохе (сек)	150	≥ 66	6,0						
8	Адаптивность сердечно-сосудистой системы к нагрузке Индекс Руффье-Диксона (30 приседаний за 45 сек) (усл.ед.)	13,0	≤ 4	2,2						
9	Зрительно-двигательная реакция Ловля падающей линейки (см)	30	≤ 14	3,0						
10	Гибкость позвоночника Наклон туловища из положения стоя (см)	5	≥ 13	4,2						
11	Координационно-двигательная функция (кол-во пойманных мячей из 6 попыток)	1	6	1,0						
12	Работоспособность мышц плечевого пояса Сгибание рук в упоре на полу (макс. кол-во раз за 30 сек)	15	≥ 26	2,5						
13	Работоспособность мышц брюшного пресса Сгибание туловища лежа на спине (макс. кол-во раз за 30 сек)	25	≥ 25	6,0						
14	Общая физическая работоспособность (степ-тест PWC170) Мощность выполненной работы в степ-тесте (кгм/кг/мин)	14,4	≥ 18,5	3,3						
15	Максимальное потребление кислорода Объем кислорода, усваиваемый организмом в 1 мин. на 1 кг веса (мл/кг/мин)	40	≥ 50	3,5						
16	Систолический выброс (в нагрузке) Объем крови, выбрасываемый сердцем за одно сокращение (мл)	95	≥ 120	3,7						
17	Минутный объем кровообращения (в нагрузке) Объем крови, прокачиваемый сердцем за 1 мин (л)	16,1	≥ 20,4	3,6						
18	Восстановление пульса Пульс через 1 мин. после степ-теста (уд/мин)	145	≤ 140	4,8						
Индекс Физического Здоровья (ИФЗ), балл			6,0	3,5						

У Вас удовлетворительные резервы физического здоровья и работоспособности, что соответствует среднестатистическому уровню для данной возрастной категории. Чтобы повысить уровень здоровья и приблизиться к возрастному идеалу необходима целенаправленная тренировка с акцентом на совершенствование «отстающих» показателей организма (4, 6, 8, 9, 11, 12).

Индивидуальная оздоровительно-развивающая программа на основе технологии «Навигатор здоровья» может быть сформирована для Вас консультирующим специалистом.

