

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»**

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра физического воспитания

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»**

для образовательных программ: «Экономика» направления подготовки 38.03.01 Экономика;
«Менеджмент» направления подготовки 38.03.02 Менеджмент; «Программная инженерия»
направления подготовки 09.03.04 Программная инженерия; «Бизнес-информатика»
направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика; «Юриспруденция» направления
подготовки 40.03.01 Юриспруденция; «История» направления подготовки 46.03.01 История,
«Политология» направления подготовки 41.03.04 Политология
уровень бакалавриат

Разработчики программы: Минина К.А., старший преподаватель, minina.ksen@yandex.ru
Гордеев Ю.М. доцент, GordeewUM@yandex.ru

Утверждена учебно-методическим советом НИУ ВШЭ – Пермь
«12» марта 2019 г., протокол № 8.2.6.11-27/01

Пермь, 2019

*Настоящая программа не может быть использована другими подразделениями
университета и другими вузами без разрешения подразделения-разработчика программы.*



1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Физическая культура» и студентов, обучающихся по образовательным программам «Экономика», «Менеджмент», «Программная инженерия», «Бизнес-информатика», «Юриспруденция», «История», «Политология».

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- образовательными стандартами федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» по направлениям подготовки 38.03.01 Экономика (квалификация «бакалавр»), утвержденным ученым советом НИУ ВШЭ 28.11.2014 (протокол № 8) в редакции 2019 г.; 38.03.02 Менеджмент (квалификация «бакалавр»), утвержденным ученым советом НИУ ВШЭ 26.12.2014 (протокол № 10) в редакции 2019 г.; 09.03.04 Программная инженерия (квалификация «бакалавр»), утвержденным ученым советом НИУ ВШЭ 30.01.2015 (протокол № 1) в редакции 2019 г.; 38.03.05 Бизнес-информатика (квалификация «бакалавр»), утвержденным ученым советом НИУ ВШЭ 26.12.2014 (протокол № 10) в редакции 2019 г.; 40.03.01 Юриспруденция (квалификация «бакалавр»), утвержденным ученым советом НИУ ВШЭ 26.12.2014 (протокол № 10) в редакции 2019 г.; 46.03.01 История (квалификация «бакалавр»), утвержденным ученым советом НИУ ВШЭ 26.12.2014 (протокол № 10) в редакции 2019 г.; 41.03.04 Политология (квалификация «бакалавр»), утвержденным ученым советом НИУ ВШЭ 28.11.2014 (протокол № 8) в редакции 2019 г.
- образовательными программами «Экономика», «Менеджмент», «Программная инженерия», «Бизнес-информатика», «Юриспруденция», «История», «Политология».
- объединенными учебными планами университета для указанных образовательных программ, утвержденными в 2015 г. с изменениями 2019 г.

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- развитие у студентов социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, самостоятельности, гражданственности, эмоционального интеллекта, приверженности этическим ценностям, коммуникативности, умения работать в коллективе, толерантности, повышение их общей культуры и мышления и т.д.



3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формировать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
 - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- навыками личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Уровни формирования компетенций:

РБ — ресурсная база, в основном теоретические и предметные основы (знания, умения);



СД – способы деятельности, составляющие практическое ядро данной компетенции;

МЦ – мотивационно-ценностная составляющая, отражает степень осознания ценности компетенции человеком и готовность ее использовать.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Для образовательной программы «Экономика»:

Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки (показатели результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы контроля уровня сформированности компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	СД, МЦ	Знает основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовки специалиста, имеет всестороннюю физическую подготовку в объеме требований необходимых для выполнения контрольных нормативов, совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта	Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования	Зачет

Для образовательной программы «Менеджмент»:

Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки (показатели результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы контроля уровня сформированности компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	СД, МЦ	Знает основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовки специалиста, имеет всестороннюю физическую подготовку в объеме требований необходимых для выполнения контрольных нормативов, совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта	Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования	Зачет



Для образовательной программы «Программная инженерия»:

Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки (показатели результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы контроля уровня сформированности компетенции
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-32	СД, МЦ	Знает основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовки специалиста, имеет всестороннюю физическую подготовку в объеме требований необходимых для выполнения контрольных нормативов, совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта	Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования	Зачет

Для образовательной программы «Бизнес-информатика»:

Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки (показатели результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы контроля уровня сформированности компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ПК-10	СД, МЦ	Знает основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовки специалиста, имеет всестороннюю физическую подготовку в объеме требований необходимых для выполнения контрольных нормативов, совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта	Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования	Зачет



Для образовательной программы «Юриспруденция»:

Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки (показатели результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы контроля уровня сформированности компетенции
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-17	СД, МЦ	Знает основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовки специалиста, имеет всестороннюю физическую подготовку в объеме требований необходимых для выполнения контрольных нормативов, совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта	Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования	Зачет

Для образовательной программы «История»:

Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки (показатели результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы контроля уровня сформированности компетенции
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-21	СД, МЦ	Знает основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовки специалиста, имеет всестороннюю физическую подготовку в объеме требований необходимых для выполнения контрольных нормативов, совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта	Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования	Зачет



Для образовательной программы «Политология»:

Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки (показатели результата) – основные достижения	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы контроля уровня сформированности компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	СД, МЦ	Знает основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Понимает роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовки специалиста, имеет всестороннюю физическую подготовку в объеме требований необходимых для выполнения контрольных нормативов, совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта	Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования	Зачет

4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина относится общему циклу дисциплин.

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

- Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
- Владеть средствами и методами укрепления здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
- Иметь необходимый уровень физической и технической подготовки, владеть системой практических умений и навыков.
- Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий физической культурой, спортом.
- Осуществлять деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий.
- Владеть приемами регулирования работоспособности путем применения средств физической культуры.

Изучение дисциплины «Физическая культура» базируется на следующих дисциплинах: физическая культура в объеме средней школы.

5. Тематический план учебной дисциплины

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контактные часы				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Другие виды работы	
Раздел 1 Теоретические основы знаний о физической культуре							
1	1.1. Физическая культура в общекультурной и	1			1		



	профессиональной подготовке специалистов						
2	1.2. Социально - биологические основы физической культуры	1			1		
3	1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1			1		
Раздел 2 Практические основы знаний о физической культуре							
4	2.1.Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1			1		
5	2.2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1			1		
6	2.3.Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта.	1			1		
7	2.4. Аэробика	22			20		2
8	2.5. Атлетическая гимнастика	22			20		2
9	2.6. Настольный теннис	22			20		2
10	2.7. Дартс	10			10		
11	2.8. Шахматы	10			10		
Раздел 3 Контрольный							
12	3.1. Тестирование общей физической подготовленности	6			6		
13	3.2. Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками	2			2		
Всего за учебный год		100	0	0	94	0	6

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контактные часы				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Другие виды работы	
Раздел 1 Теоретические основы знаний о физической культуре							
1	1.1.Спорт.	1			1		



	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.						
2	1.2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	1			1		
3	1.3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1			1		
Раздел 2 Практические основы знаний о физической культуре							
4	2.1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	1			1		
5	2.2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	1			1		
6	2.3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	1			1		
7	2.4. Аэробика	22			20		2
8	2.5. Атлетическая гимнастика	22			20		2
9	2.6. Настольный теннис	22			20		2
10	2.7. Дартс	10			10		
11	2.8. Шахматы	10			10		
Раздел 3 Контрольный							
12	3.1. Тестирование общей физической подготовленности	6			6		
13	3.2. Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками	2			2		
Всего за учебный год:		100	0	0	94	0	6

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контактные часы				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Другие виды работы	
Раздел 1 Теоретические основы знаний о физической культуре							
1	1.1. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов	1			1		
2	1.2. Физическая культура в профессиональной	1			1		



	деятельности бакалавра и специалиста.						
Раздел 2 Практические основы знаний о физической культуре							
3	2.1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	1			1		
4	2.2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	1			1		
5	2.3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1			1		
6	2.4.Аэробика	23			21		2
7	2.5.Атлетическая гимнастика	22			20		2
8	2.6.Настольный теннис	22			20		2
9	2.7.Дартс	10			10		
10	2.8.Шахматы	10			10		
Раздел 3 Контрольный							
11	3.1.Тестирование общей физической подготовленности	6			6		
12	3.2.Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками	2			2		
Всего за учебный год:		100	0	0	94	0	6

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контактные часы				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Другие виды работы	
Раздел 1 Теоретические основы знаний о физической культуре							
1	1.1. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	9			9		
Раздел 2 Практические основы знаний о физической культуре							
2	2.1. Методика планирования нагрузок в учебно-тренировочном	7			7		



	процессе;						
3	2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	8			8		
4	2.3.Аэробика	18			16		2
5	2.4.Атлетическая гимнастика	18			16		2
6	2.5.Настольный теннис	18			16		2
7	2.6.Дартс	8			8		
8	2.7.Шахматы	8			8		
Раздел 3 Контрольный							
9	3.1.Тестирование общей физической подготовленности	4			4		
10	3.2.Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками	2			2		
Всего за учебный год:		100	0	0	94	0	6
ИТОГО:		400	0	0	376	0	24

6. Формы контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	1 год				2 год				3 год				4 год				Параметры
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Промежуточный/Итоговый	Зачет		*		*		*		*		*		*		*		*	Выполнение контрольных нормативов по ОФП скоростной и скоростно-силовой направленности Студенты, имеющие специальную группу здоровья и временно освобожденных, выполняют подготовку эссе

7. Критерии оценки знаний, навыков

На зачете студент должен показать: уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практических умений и навыков; знания основ физической культуры и здорового образа жизни, научно-биологические основы физической культуры, способы контроля и оценки физического развития и подготовленности, методику планирования самостоятельных занятий по физической культуре различной целевой направленности. Выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, на первом зачете – скоростной направленности, на втором зачете – скоростно-силовой направленности.

Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья и временно освобожденных*, предусматривается прохождение дисциплины и выполнение тех видов упражнений, которые им разрешены по состоянию здоровья (в соответствии с медицинским заключением), либо они получают теоретико-методическое задание по написанию и защите эссе.



Написание эссе предусматривает: владение навыками выражения своих мыслей и мнений, понимания и роли значения физической культуры в жизни студента и его будущей профессиональной деятельности о методах и средствах лечебной физической культуры при хронических заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья.

Оценки по всем формам промежуточного и итогового контроля выставляются по 10-ти балльной шкале. Для получения зачета необходимо набрать средний балл не менее 4 баллов.

8. Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы знаний о физической культуре.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека есть единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условия формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований.

Тема 2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль за



эффективностью ППФП. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Производственная гимнастика. Особенности форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Средствами физической культуры. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Формы и методы проведения занятий по разделу, применяемые учебные технологии:

Теоретические основы знаний о физкультуре читаются студентам на практических занятиях в подготовительной части в форме лекции, собеседования, демонстрации наглядных материалов, дискуссий.

Раздел 2. Практические основы знаний о физической культуре.

Данный раздел состоит из двух подразделов:

- методико-практический, направленный на освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно-важных умений и навыков средствами физической культуры;
- учебно-тренировочный, который содействует приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется в учебных группах (15–20 чел.) в спортивных секциях, действующих в НИУ ВШЭ – Пермь.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта.

Тема 4. Аэробика.

Тема 5. Атлетическая гимнастика.

Тема 6. Настольный теннис.

Тема 7. Дартс.

Тема 8. Шахматы.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).



Тема 2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Тема 3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Тема 4. Аэробика.

Тема 5. Атлетическая гимнастика.

Тема 6. Настольный теннис.

Тема 7. Дартс.

Тема 8. Шахматы.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Тема 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 4. Аэробика.

Тема 5. Атлетическая гимнастика.

Тема 6. Настольный теннис.

Тема 7. Дартс.

Тема 8. Шахматы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Методика планирования нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 3. Аэробика.

Тема 4. Атлетическая гимнастика.

Тема 5. Настольный теннис.

Тема 6. Дартс.

Тема 7. Шахматы.

Раздел 3. Контрольный

Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую информацию о степени освоения студентами учебного материала. Критерием эффективности освоения учебного материала студентом является оценка результатов, соответствующих разделам программы.

Тема 1. Тестирование общей физической подготовленности.

Тема 2. Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками.

9. Образовательные технологии

Теоретические основы знаний о физкультуре читаются студентам на практических занятиях в подготовительной части в форме лекции, собеседования, демонстрации наглядных материалов, дискуссий.

В ходе изучения курса используются занятия в спортивных секциях, проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

9.1 Методические рекомендации преподавателю

Преподаватель должен внимательно следить за состоянием самочувствия студента на практических занятиях, учитывать возможности организма при нагрузках, при необходимости давать индивидуальные задания.



На практических занятиях преподавателю особо следует уделить внимание обеспечению безопасности студентов, оснащению спортивным инвентарем, а также предупреждению травматизма.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, выполнения обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке специалистов в вузе и участию студентов в спортивно-массовых мероприятиях.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической, профессионально-прикладной подготовленности каждого студента, оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) даст возможность выявить уровень физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характерной общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, во 2 и 4 модулях сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является обязательное прохождение медицинского осмотра, регулярность посещения занятий в секциях НИУ ВШЭ – Пермь выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в баллах, разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля бакалавров.

9.2 Методические указания студентам

При подготовке к теоретическому зачету необходимо свободно владеть основными определениями, понятиями, правилами, методами рассматриваемого материала.

Для получения зачета по практическому разделу необходимо:

1. Посещение занятий спортивных секций в НИУ ВШЭ – Пермь.
2. Ежегодное прохождение медицинского осмотра.
3. Самоподготовка к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.
4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в НИУ ВШЭ – Пермь.

10. Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

10.1 Примеры заданий промежуточного/итогового контроля дисциплины

Темы эссе для студентов, освобожденных от занятий физической культурой (1-2 курсы) представлены в приложении 1. Темы эссе для студентов, освобожденных от занятий физической культурой (3-4 курсы) представлены в приложении 2.

Контрольные нормативы по физической культуре представлены в приложении 3.

11. Порядок формирования оценок по дисциплине

Преподаватель оценивает работу студентов на практических занятиях: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, на первом зачете – скоростной направленности, на втором зачете – скоростно-силовой направленности. Активное участие в спортивно-массовых мероприятиях. Оценки за работу на практических занятиях преподаватель выставляет в рабочую ведомость. Оценка по 10-ти



балльной шкале на практических занятиях определяется перед промежуточным или итоговым контролем и называется – $O_{аудиторная}$.

Накопленная оценка учитывает результаты студента для 1, 2, 3, 4 курса в 1 и 2 модуле и рассчитывается следующим образом:

$$O_{накопленная} = 2/3 * O_{текущий} + 1/3 * O_{аудиторная}$$

где $O_{текущий}$ представляет собой оценку за выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке по 5-ти видам (Приложение 3), а $O_{аудиторная}$ – представляет собой посещение занятий в спортивных секциях.

$$O_{текущий} = n_1 \cdot O_{челночный бег} + n_2 \cdot O_{пресс} + n_3 \cdot O_{прыжок в длину} + n_4 \cdot O_{подтягивание на перекладине} + n_5 \cdot O_{наклон вперед},$$

при этом $n_1 = 0,2$, $n_2 = 0,2$, $n_3 = 0,2$, $n_4 = 0,2$, $n_5 = 0,2$.

Способ округления оценок арифметический.

Результирующая оценка за 1, 2, 3 курс за 2, 4 модули, а за 4 курс за 2 и 3 модули рассчитывается следующим образом:

$$O_{результующая} = 1 * O_{накопленная}$$

Способ округления оценки результирующего контроля арифметический.

Результирующая оценка по дисциплине «Физическая культура» – это взвешенная сумма результирующих оценок за все модули прохождения дисциплины.

$O_{промежуточная 1}$ – результирующая оценка за 2 модуль на 1 курсе.

$O_{промежуточная 2}$ – результирующая оценка за 4 модуль на 1 курсе.

$O_{промежуточная 3}$ – результирующая оценка за 2 модуль на 2 курсе.

$O_{промежуточная 4}$ – результирующая оценка за 4 модуль на 2 курсе.

$O_{промежуточная 5}$ – результирующая оценка за 2 модуль на 3 курсе.

$O_{промежуточная 6}$ – результирующая оценка за 4 модуль на 3 курсе.

$O_{промежуточная 7}$ – результирующая оценка за 2 модуль на 4 курсе.

$O_{промежуточная 8}$ – результирующая оценка за 3 модуль на 4 курсе.

$$O_{результующая} = 0,125 * O_{промежуточная 1} + 0,125 * O_{промежуточная 2} + 0,125 * O_{промежуточная 3} + 0,125 * O_{промежуточная 4} + 0,125 * O_{промежуточная 5} + 0,125 * O_{промежуточная 6} + 0,125 * O_{промежуточная 7} + 0,125 * O_{промежуточная 8}$$

В диплом выставляется результирующая оценка по учебной дисциплине.

Для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой, предусмотрено написание эссе. Примерный объем работы 5-7 листов машинописного текста на стандартной бумаге формата А4 через 1,5 интервала. Шрифт 14, Times New Roman. Отступы на странице стандартные: сверху и снизу – 2,0, слева – 3,0, справа – 1,5. Наличие списка литературы обязательно, который оформлен в соответствии с требованиями ГОСТа.

Основным пособием служат учебники и методические пособия. Однако работа не может быть написана на основании только одного пособия или статьи.

Кроме учебника следует выбрать и изучить другие публикации (нормативные документы, статьи, главы из книг) по теме эссе. Примерная литература, которую можно использовать при написании контрольной работы, приведена в списке литературы в программе.

В случае же, если невозможно отыскать предложенную литературу в библиотеке, материал по теме контрольной работы следует отыскать в других доступных вам источниках (литература в книжных магазинах, статьи и публикации в общественно-политических журналах и газетах, соответствующие сайты с интернета). Очень важно представить правильно подобранный в эссе материал. Он должен быть достаточным, достоверным, наглядным и полным по избранной вами теме. Рисунки, схемы, фотографии, таблицы, иллюстрации, подсобные материалы и пр. можно представить в приложениях к эссе.



На оценку влияет: владение навыками выражения своих мыслей и мнений, понимания и роли значения физической культуры в жизни студента и его будущей профессиональной деятельности о методах и средствах лечебной физической культуры при хронических заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья.

Оценки по всем формам текущего контроля выставляются по 10-ти балльной шкале.

Студенту может быть предоставлена преподавателем возможность пересдать низкие результаты за выполнение контрольных нормативов .

Студентам специальной медицинской группы, в случае, противопоказания выполнения отдельных видов контрольных испытаний преподаватель может заменить на другой вид испытания.

12 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Серия: Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-9916-4015-2. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81.

12.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>
3. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518178>

13 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических занятий используются соответствующие спортивные снаряды и инвентарь: гимнастические маты, мячи, теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, секундомеры, скакалки, тренажеры.



Приложение 1

Темы эссе для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой (1-2 курсы)

1. Возникновение и основные этапы развития физической культуры и спорта;
2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье;
3. Здоровый образ жизни и его составляющие;
4. Влияние физических упражнений на здоровье человека;
5. Воспитание основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
6. Общая характеристика спорта (основные понятия, классификация видов спорта, функции спорта);
7. Организация и основы здорового образа жизни;
8. Значение физической культуры и спорта в жизни человека;
9. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека;
10. Укрепление иммунитета и профилактика простудных заболеваний с помощью физических упражнений;
11. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний;
12. Мотивы формирования здорового образа жизни;
13. Дыхательная гимнастика. Народная медицина;
14. Лечебная физическая культура;
15. Красивая осанка (упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, рук, ног в различных положениях и с различными предметами);
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями;
17. История Олимпийских игр;
18. История зарождения развития олимпийского движения в Древней Греции;
19. Двигательный режим, как составляющая здорового образа жизни;
20. Влияние физических упражнений на состоянии нервной системы.



Приложение 2

Темы эссе для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой (3-4 курсы)

1. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой;
2. Методические принципы физического воспитания;
3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение и коррекцию различных заболеваний;
4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления;
5. Основные системы оздоровительной физической культуры;
6. Меры предосторожности во время занятий физической культурой;
7. Характеристики физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре;
8. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление;
9. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом;
10. Методические принципы физического воспитания;
11. Средства физического воспитания;
12. Методы физического воспитания;
13. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями;
14. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий;
15. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием;
16. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма;
17. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений;
18. Профессионально-прикладная физическая культура;
19. Производственная физическая культура;
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физического воспитания.



Приложение 3

Контрольные нормативы по физической культуре Нормативы для студентов 1-2 курсов

Челночный бег (юн.-6х9 м, дев.-4х9 м)

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	13,2	9,2	13,0	9,1	13,4	9,8	13,4	9,7	14,2	10,8	14,0	10,7
9	13,4	9,4	13,2	9,3	13,8	10,0	13,8	9,9	14,4	11,0	14,2	10,9
8	13,8	9,8	13,6	9,7	14,0	10,2	14,0	10,1	14,6	11,2	14,4	11,1
7	14,0	10,0	13,8	9,9	14,2	10,4	14,2	10,3	14,8	11,4	14,6	11,3
6	14,2	10,2	14,0	10,1	14,4	10,6	14,4	10,5	15,0	11,6	14,8	11,5
5	14,4	10,4	14,2	10,3	14,6	10,8	14,6	10,7	15,2	11,8	15,0	11,7
4	14,6	10,6	14,4	10,5	14,8	11,0	14,8	10,9	15,4	12,0	15,2	11,9
3	14,8	10,8	14,6	10,7	15,0	11,2	15,0	11,1	15,6	12,2	15,4	12,1
2	15,0	11,0	14,8	10,9	15,2	11,4	15,2	11,3	15,8	12,4	15,6	12,3
1	15,2	11,2	15,0	11,1	15,4	11,6	15,4	11,5	16,0	12,6	15,8	12,5

Прыжок в длину с места

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	2,40	1,95	2,45	2,00	2,35	1,85	2,40	1,90	2,35	1,85	2,35	1,85
9	2,35	1,85	2,40	1,90	2,30	1,80	2,35	1,85	2,30	1,80	2,30	1,80
8	2,30	1,80	2,35	1,85	2,25	1,75	2,30	1,80	2,25	1,75	2,25	1,75
7	2,25	1,75	2,30	1,80	2,20	1,70	2,25	1,75	2,20	1,70	2,20	1,70
6	2,20	1,70	2,25	1,75	2,15	1,65	2,20	1,70	2,15	1,65	2,15	1,65
5	2,15	1,65	2,15	1,65	2,10	1,60	2,10	1,60	2,10	1,65	2,10	1,60
4	2,10	1,60	2,10	1,60	2,05	1,55	2,05	1,55	2,05	1,55	2,05	1,55
3	2,05	1,55	2,05	1,55	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50
2	2,00	1,50	2,00	1,50	1,95	1,45	1,95	1,45	1,95	1,45	1,95	1,45
1	1,95	1,45	1,95	1,45	1,90	1,40	1,90	1,40	1,90	1,40	1,90	1,40

Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	30	28	30	29	29	28	30	28	28	26	28	26
9	29	27	29	27	28	27	29	27	27	25	27	25
8	28	26	28	26	27	26	28	26	26	24	26	24
7	27	25	27	25	26	25	27	25	25	23	25	23
6	25	24	26	24	25	24	26	24	24	22	24	22
5	24	23	25	23	24	23	25	23	23	21	23	21
4	23	22	24	22	23	22	24	22	22	20	22	20
3	22	20	23	21	22	20	23	21	21	19	21	19
2	20	18	21	19	20	18	21	19	20	18	20	18
1	18	16	19	17	18	16	19	17	18	17	19	17

Подтягивание на перекладине (юн.-высокая, дев.-полувис)

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	14	32	15	32	12	30	13	30	10	28	11	29
9	13	30	14	30	11	28	12	28	9	26	10	27
8	12	28	13	28	10	26	10	27	8	24	9	25
7	9	26	11	26	9	24	9	24	7	22	8	23
6	8	24	9	24	8	22	8	22	6	20	7	21
5	7	22	8	22	7	20	7	20	5	18	6	19
4	6	20	7	20	6	18	6	18	4	16	5	17
3	5	18	6	18	5	16	5	16	3	14	4	15
2	4	16	5	16	4	14	4	14	2	12	3	13
1	3	14	4	14	3	12	3	12	1	10	2	11



Наклон вперед из положения сидя

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	13	25	14	25	13	25	14	25	12	18	12	18
9	11	22	12	22	11	22	12	22	10	15	10	15
8	9	18	10	18	9	18	10	18	8	12	8	12
7	8	16	9	16	8	16	9	16	7	11	7	11
6	7	14	8	14	7	14	8	14	6	10	6	10
5	6	12	7	12	6	12	7	12	5	8	5	8
4	4	9	5	10	4	9	5	10	4	7	4	7

Нормативы для студентов 3-4 курсов

Челночный бег (юн.-6х9 м, дев.-4х9 м)

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	3 курс		4 курс		3 курс		4 курс		3 курс		4 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	12,9	9,00	12,9	9,00	13,4	9,2	13,4	9,2	13,8	10,6	13,8	10,6
9	13,1	9,2	13,1	9,2	13,6	9,4	13,6	9,4	14,0	10,8	14,0	10,8
8	13,5	9,6	13,5	9,6	13,8	9,8	13,8	9,8	14,2	11,0	14,2	11,0
7	13,7	9,8	13,7	9,8	14,0	10,0	14,0	10,0	14,4	11,2	14,4	11,2
6	13,9	10,0	13,9	10,0	14,2	10,2	14,2	10,2	14,6	11,4	14,6	11,4
5	14,1	10,2	14,1	10,2	14,4	10,4	14,4	10,4	14,8	11,6	14,8	11,6
4	14,3	10,4	14,3	10,4	14,6	10,6	14,6	10,6	15,0	11,8	15,0	11,8
3	14,5	10,6	14,5	10,6	14,8	10,8	14,8	10,8	15,2	12,0	15,2	12,0
2	14,7	10,8	14,7	10,8	15,0	11,0	15,0	11,0	15,4	12,2	15,4	12,2
1	14,9	11,0	14,9	11,0	15,2	11,2	15,2	11,2	15,6	12,4	15,6	12,4

Прыжок в длину с места

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	3 курс		4 курс		3 курс		4 курс		3 курс		4 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	2,50	2,05	2,55	2,05	2,45	1,95	2,45	1,95	2,40	1,95	2,40	1,95
9	2,45	1,95	2,45	1,95	2,40	1,85	2,40	1,85	2,35	1,85	2,35	1,85
8	2,40	1,90	2,40	1,85	2,35	1,80	2,35	1,80	2,30	1,80	2,30	1,80
7	2,35	1,80	2,35	1,80	2,30	1,75	2,30	1,75	2,25	1,75	2,25	1,75
6	2,30	1,75	2,30	1,75	2,25	1,70	2,25	1,70	2,20	1,70	2,20	1,70
5	2,20	1,70	2,20	1,70	2,15	1,65	2,15	1,65	2,15	1,65	2,15	1,65
4	2,15	1,65	2,15	1,65	2,10	1,60	2,10	1,60	2,10	1,60	2,10	1,60
3	2,10	1,60	2,10	1,60	2,05	1,55	2,05	1,55	2,05	1,55	2,05	1,55
2	2,05	1,55	2,05	1,55	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50
1	2,00	1,50	2,00	1,50	1,95	1,45	1,95	1,45	1,95	1,45	1,95	1,45

Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	3 курс		4 курс		3 курс		4 курс		3 курс		4 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	31	30	32	30	30	29	31	29	29	27	29	27
9	30	29	30	29	29	28	29	28	28	26	28	26
8	29	27	29	27	28	27	28	27	27	25	27	25
7	27	26	27	26	27	26	27	26	26	24	26	24
6	26	25	26	25	26	25	26	25	25	23	25	23
5	25	24	25	24	25	24	25	24	24	22	24	22
4	24	23	24	23	24	23	24	23	23	21	23	21
3	23	22	23	22	23	22	23	22	22	20	22	20
2	22	20	22	20	22	20	22	20	21	19	21	19
1	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18



Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для направлений подготовки
38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 09.03.04 Программная инженерия, 38.03.05 Бизнес-информатика, 40.03.01 Юриспруденция, 46.03.01 История подготовки бакалавра,
41.03.04 Политология подготовки бакалавра

Подтягивание на перекладине (юн.-высокая, дев.-полувис)

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	3 курс		4 курс		3 курс		4 курс		3 курс		4 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	16	34	16	34	14	31	14	31	12	29	12	29
9	15	32	15	32	13	29	13	29	11	27	11	27
8	14	30	14	30	12	27	12	27	10	25	10	25
7	12	28	12	28	10	25	10	25	9	23	8	23
6	10	26	10	26	9	23	9	23	8	21	7	22
5	9	24	9	24	8	21	8	21	6	19	6	20
4	8	22	8	22	6	19	6	19	5	17	5	18
3	7	20	7	20	5	17	5	17	4	15	4	16
2	6	18	6	18	4	15	4	15	3	13	3	14
1	5	16	5	16	3	13	3	13	2	11	2	12

Наклон вперед из положения сидя

баллы	Медицинская группа											
	Основная				Подготовительная				Специальная			
	3 курс		4 курс		3 курс		4 курс		3 курс		4 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10	18	27	18	27	18	27	18	27	10	17	10	17
9	16	24	16	24	16	24	16	24	9	14	9	14
8	14	21	14	21	14	21	14	21	8	11	8	11
7	13	18	13	18	13	18	13	18	7	10	7	10
6	12	15	12	15	12	15	12	15	6	9	6	9
5	9	12	10	12	9	12	10	12	5	8	5	8
4	6	10	8	9	6	10	8	9	4	6	4	6