

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ЭФ

УТВЕРЖДАЮ /Н.М. Стрельникова/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

11.03.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.11 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки  
(специальность)

38.03.01 Экономика

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 9	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	М.З. Федосеева
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
09.01.2024	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	О.А. Миронова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	О.Е. Иванов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Жубрин Алексей Анатольевич, помощник генерального директора ОАО «ММЗ» по информатизации – начальник управления информационных технологий

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> Знает роль здорового образа жизни <b>умения:</b> Умеет применять системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре <b>навыки:</b> Владеет опытом использования адаптивной физической культуры и спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знает социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности <b>умения:</b> Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности; <b>навыки:</b> Обладает практическими навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение  
Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся

Для самоконтроля используются такие показатели:

- частота сердечных сокращений
- масса тела
- тестовые и спортивные результаты.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

Иная контактная работа:	0	
-------------------------	---	--

**3 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение  
Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся



Для самоконтроля используются такие показатели:

- частота сердечных сокращений
- масса тела
- тестовые и спортивные результаты.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

Иная контактная работа:	0	
-------------------------	---	--

**4 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>		УК-7

<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение</p> <p>Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья</li> <li>• рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения</li> <li>• общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время</li> <li>• спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях</li> <li>• профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности</li> <li>• лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.</li> </ul> <p>В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя оздоровительная гимнастика</li> <li>• занятия физическими упражнениями в течение учебного дня</li> <li>• самостоятельные учебно-тренировочные занятия.</li> </ul> <p>Виды самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба и бег по пересеченной местности</li> <li>• ходьба на лыжах</li> <li>• плавание</li> <li>• велосипедные прогулки</li> <li>• занятия на тренажерах</li> <li>• спортивные игры</li> <li>• туристские походы</li> </ul> <p>Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.</p> <p>Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.</p> <p>Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся</p>	
--	--

Для самоконтроля используются такие показатели:

- частота сердечных сокращений
- масса тела
- тестовые и спортивные результаты.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

Иная контактная работа:	0	
-------------------------	---	--

**5 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение  
Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся

Для самоконтроля используются такие показатели:

- частота сердечных сокращений
- масса тела
- тестовые и спортивные результаты.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

Иная контактная работа:	0	
-------------------------	---	--

**6 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ</b>		УК-7



Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение  
Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся

Для самоконтроля используются такие показатели:

- частота сердечных сокращений
- масса тела
- тестовые и спортивные результаты.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. **Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.**

Изучение дисциплины включает выполнение реферат. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины.

Краткие требования к написанию реферата

Структура реферата:

1. [Титульный лист](#).
2. [Содержание](#).
3. [Введение](#).
4. [Основная часть](#) (2-3 раздела).
5. [Выводы](#).
6. [Список литературы](#).
7. [Приложения](#).

Требования к реферата по ГОСТу

- ГОСТ [7.32-2001](#) «Отчёт о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»;
- ГОСТ [2.105-95](#) «Общие требования к текстовым документам».

Правильное оформление реферата

1. Выбирайте шрифты, которые принято использовать в научном и деловом мире: Times New Roman, Arial или Calibri.
2. Стандартный размер шрифта для реферата — 14 пт, но в некоторых вузах студентам предлагают использовать шрифт размером 12 пт.
3. Выравнивание текста по ширине.
4. Каждый новый абзац начинается с отступа в 1.25 см.
5. Межстрочный интервал — полуторный, но если вы используете шрифт 12 пт, допустим и одинарный.
6. Поля слева — 3 см, справа — 1 см, сверху и снизу — по 2 см.
7. Нумерация страниц зависит от конкретного учебного заведения, чаще всего используют вариант размещения внизу страницы, посередине или справа.
8. Названия разделов располагаются посередине страницы, обычно пишутся прописными буквами, выделяются жирным шрифтом и оформляются как заголовки первого уровня (как это

1. сделать, мы рассказываем чуть ниже).
2. Названия подразделов просто выделяются жирным, оформляются как заголовки второго уровня.
3. Используется автособираемое оглавление.
4. Списки делают автоматические (нумерованные или маркированные).

## Оформление разделов реферата

### Титульный лист

Оформление первой страницы реферата зависит от требований конкретного учебного заведения, но в любом случае на ней надо указать:

- название учебного заведения;
- предмет;
- тему работы;
- ФИО и номер группы студента;
- звание, учёную степень и ФИО преподавателя, который проверит работу;
- город и год написания реферата.

Иногда на титульном листе также указывают факультет и кафедру.

### Оглавление

Содержание можно написать вручную, но лучше использовать функцию автособираемого оглавления. Расскажем, как выбрать эту команду в Microsoft Office Word в следующем пункте.

В отличие от титульного листа, страница с оглавлением уже нумеруется.

### Введение

Название этого раздела пишут жирным шрифтом прописными буквами посередине на странице после содержания. Далее идет текст вступления, где указывается [актуальность темы, объект и предмет, цели и задачи](#).

### Основная часть

Обычно она содержит от двух до четырёх разделов, которые нумеруются арабскими цифрами, точка после которых не ставится. Если какой-то раздел разбит на несколько глав, применяют внутреннюю нумерацию: 1.1, 1.2 и т. д.

Названия разделов также пишутся прописными буквами, выделяются жирным и располагаются посередине.

### Выводы

Заключение — важная часть, которая должна быть в каждом реферате. Слово «Выводы» также стоит набрать прописными буквами, выделить жирным и разместить посередине страницы. Оптимальный объём этого раздела — такой же, как у введения или чуть меньше.

### Список литературы

Заглавие этого раздела тоже пишут жирным шрифтом и прописными буквами, размещают посередине.

Для самого списка литературы обычно используют команду «нумерованный список». В методичке кафедры должно быть указано, по какому принципу составляется библиографический список: в алфавитном порядке или по мере указания [ссылок на источники](#).

Правила оформления источников указаны в ГОСТе [7.1-2003](#) «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

## Приложения

Страницы с приложениями, хоть и нумеруются, в общее количество страниц реферата не входят. Там размещают объёмные графики, большие таблицы и схемы, опросники и другой эмпирический материал.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Федосеева, Марина Зиннуровна. Использование элементов пилатеса и йоги для занятий со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 107 с. ISBN 978-5-8158-1300-7. Экземпляры: всего 32.	32 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovani_e_elementov_pilatesa_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovani_e_elementov_pilatesa_2014.pdf</a>
2.	Особенности организации самостоятельных занятий по избраным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf</a>
3.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
4.	Кардиотренировка для студентов специальной медицинской группы [Текст] : методические указания / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост.: М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 26 с. Экземпляры: всего 35.	35 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf</a>
5.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный	

	ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	<a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251</a>
6.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Королев А. С., Барышникова О. Г., Андронов С. А.; Барышникова О. Г., Андронов С. А. Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. ISBN 978-5-507-46733-4.	<a href="https://e.lanbook.com/book/351980">https://e.lanbook.com/book/351980</a>
7.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Lechebnyaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Lechebnyaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf</a>
8.	Федосеева, Марина Зиннуровна. Использование элементов пилатеса и йоги для занятий со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 107 с. ISBN 978-5-8158-1300-7. Экземпляры: всего 32.	32 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovaniye_elementov_pilatesa_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovaniye_elementov_pilatesa_2014.pdf</a>
9.	Кардиотренировка для студентов специальной медицинской группы [Текст] : методические указания / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост.: М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 26 с. Экземпляры: всего 35.	35 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf</a>
10.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Lechebnyaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Lechebnyaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf</a>
11.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
12.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	<a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251</a>

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи "Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер SK178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

**Фонд оценочно-диагностических средств для текущего контроля порогового уровня физической подготовленности студентов**

1. Количество  
дыханий за 60 секунд  
(глубокий вдох и  
выдох)

Мужчины

14

20

24

28

36

38

Женщины

12

20

22

26

30

35

2. определение  
деятельности ССС по  
индексу Руфье

21-23

15-20

10-15

5-10

0-5

Менее 0

3. Функциональная  
проба с задержкой  
дыхания (в сек.)

на вдохе

на выдохе

22

30

46

65

75

90

17

28

30

35

38

45

4.Быстрота:  
проставление точек  
за 5 секунд

Мужчины

женщины

35

38

45

51

53

55

30

34

37

41

43

45



## Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

### Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней

#### в отделении специализированной подготовки по волейболу для лиц с ОВЗ

	1б	2б	4б	6б	8б	10б
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Верхняя подача мяча в определенную зону (из 10)	2	5	7	9	10	-
8. Передача двумя руками на точность (6-7) из 10	2	5	7	9	10	-
9. Нападающий удар из зон 4.3.2 (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-
10. Прием мяча снизу –справа –слева - спереди в окружности 1,5 метра (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-

### Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней в отделении специализированной подготовки по

#### общефизической подготовки для лиц с ОВЗ

	1б	2б	4б	6б	8б	10б
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ
3. Подтверждение спорт.раз-в		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?						

	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Силовой тест (брюшной пресс)						
муж.- подъем туловища на перекладине за 1 мин.						
жен. – подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	5	10	15	20	25	30
	30	40	50	60	70	80
8. Силовой тест (нижних конечностей) приседание за 1 м.						
	30	40	50	60	70	80
9. Гибкость: продольный шпагат	до 30 см	до 20 см	до 10см	полностью		

**Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней**

**в отделении специализированной подготовки по плаванию для лиц с ОВЗ**

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине						
жен. - отжим от пола за 1?	3	5	7	10	15	20
	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Кроль на груди 25м						

Мужчины	1 мин.	50 сек.	45 сек.	40 сек.	30 сек.	20 сек.
женщины	1 м.10 с	1 м.	55 сек.	50 сек.	40 сек.	30 сек.
7. Кроль на спине 25м						
Мужчины	1 м. 10.	1 мин.	55 сек.	50сек.	40 сек.	30 сек.
женщины	1 м.30 с	1 м.20 с	1 м.10 с..	1 мин..	50 сек.	40 сек.
7. Заплыв на 100м кролем без учета времени						
Мужчины						
женщины	б/времен и	б/времени	б/времен и	б/времен и	1м30с 1м40с	1 м20с 1м30с
10.Брасс на груди 25 м						
Мужчины	1 м. 10.	1 мин.	55 сек.	50сек.	40 сек.	30 сек.
женщины	1 м.30 с	1 м.20 с	1 м.10 с..	1 мин..	50 сек.	40 сек.

**Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней в отделении специализированной подготовки по настольному теннису для лиц с ОВЗ**

	1б	2б	4б	6б	8б	10б
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выход силой на перекладине						
жен. - отжим от пола за 1?	3	5	7	10	15	20
	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Выполнение наката справа и наката слева (из 10)	2	5	7	9	10	-
8. Выполнение топ-спина справа и топ-спина слева (из 10)	2	5	7	9	10	-
9. Выполнение и прием подачи (из 10)	2	5	6	8	9	-

10. Выполнение подрезки справа и подрезки слева (из 10)	2	5	6	8	9	-
---	---	---	---	---	---	---

**Фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов высокого и продвинутого уровней в отделении специализированной подготовки с различными функциональными нарушениями**

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Тест Купера (ходьба + бег) 12 мин.						
Мужчины	1200м	1500м	2100м	2300м	2400м	2800м
женщины	1050м	1100м	1300м	1600м	1900м	2100м
3. Отжимание от пола						
Мужчины (полноценное)	20 раз	27 раз	30 раз	35 раз	40 раз	55 раз
Женщины (модифицированное)	10 раз	17 раз	22 раза	24 раза	27 раз	32 раза
4. Приседание за 60 сек.						
Мужчины	15	18	22	24	30	35
женщины	10	15	18	22	27	30
5. Поднимание ног из угла 90 градусов из положения лежа на полу за 60 сек.						
мужчины						
женщины	12	20	25	30	35	40
	10	15	22	25	30	35
6. Подтягивание ног к груди из положения лежа на полу за 60 сек						
мужчины						
женщины	18	25	29	32	36	40
	10	14	20	25	27	32
7. Наклоны вперед до касания пальцами пола за 60 сек.						
Мужчины						
женщины	25	28	32	35	40	45
	25	28	30	33	35	40
8. Биологический ритм: количество штрихов за 30 секунд	130	145	150	156	162	168
9. Тестирование на состояние ЦНС : координация зрения и моторика конечностей (сек.)	40	30	22	24	19	17
10. Гарвардский степ-тест (определение уровня физического состояния)	55	64	70	79	85	90 и больше
11. Возбудимость нервной системы						

по пульсу  
кожному покрову

24 и выше  
белая-красная

19-24  
розовая

13-18

7-12

0-6