МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профсоюзной организации
ГПОУ «Макеевский
промышленно – экономический
колледж»
_____ И.А. Письменная
«25» _____ 2016 год

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГПОУ «Макеевский
промышленно – экономический
колледж»
_____ С.А.Бондаренко
«25» февр. 2016 год
Приказ № 70

ПОЛОЖЕНИЕ № 35
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2016

Содержание

1. Назначение
2. Нормативные ссылки
3. Общее положение
4. Организация учебного процесса по физической культуре
5. Распределение студентов по медицинским группам
6. Основная медицинская группа
7. Подготовительная медицинская группа
8. Специальная медицинская группа
9. Аттестация студентов
10. Оценка качества освоения дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения.
11. Самостоятельная работа со студентами
12. Мониторинг физического развития
13. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» для студентов, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам обучения

1. Назначение

Настоящее Положение определяет порядок организации занятий по физической культуре в ГПОУ "Макеевский промышленно-экономический колледж " по основной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на основе государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования с целью освоения выпускниками общих компетенций.

2. Нормативные ссылки:

Настоящее Положение разработано на основании следующих документов:

1. Устав ГПОУ "Макеевский промышленно-экономический колледж " от 19.11.2015г. №767;
2. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (принят Постановлением Народного Совета №I–143П-НС от 24.04.2015);
3. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ МОН ДНР № 325 от 17.07.2015);
4. Государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по профессиям и дисциплинам;
5. Письмо МОН ДНР № 3154 от 03.08.2015 «Рекомендации по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования Донецкой Народной Республики»;
6. Письмо МОН ДНР № 3606 от 27.08.2015 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных дисциплин общеобразовательного и профессионального циклов»;
7. Письмо МОН ДНР № 4619 от 14.10.2015 «Инструктивно- методические рекомендации по организации текущего контроля знаний и промежуточной аттестации студентов в образовательных учреждениях среднего профессионального образования»;
8. Письмо УМЦ ПТО № 99 от 14.09.2015 «Разъяснения к письму Министерства образования и науки № 3154 от 03.08.2015 по формированию общеобразовательного цикла при разработке учебных планов и рабочих программ»;
9. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений. 1-11 классы (приказ МОН ДНР № 408 от 18.08.2015).

3. Общие положения.

3.1. Положение регламентирует порядок организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» по образовательным программам подготовки специалистов среднего звена, на основании письма МОН ДНР № 3154 от 03.08.2015 по физической культуре для общеобразовательного цикла разрабатывается с учетом 3-х часовой недельной нагрузки, для профессиональной подготовки – с учетом 2-х часовой недельной нагрузки.

3.2. Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий студентам, обучающимся по образовательным программам подготовки специалистов среднего звена, независимо от форм и технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

3.3. Задачами при проведение занятий по физической культуре являются:

3.3.1. Оздоровительные:

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.

3.3.2. Образовательные:

- овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения (олимпийское образование);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

3.3.3. Воспитательные:

- формирование патриотического самосознания;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;
- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.

3.3.4. Развивающие:

- развитие кондиционных и координационных качеств;
- развитие творческих способностей;

- развитие мировосприятия;
- развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.

3.3.5. Прикладные:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.

3.4. После изучения физической культуры обучающийся должен освоить компетенции по специальностям подготовки, и демонстрировать следующие результаты:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура», а также результаты обучения отражены в рабочей программе дисциплины.

4. Организация учебного процесса по физической культуре

4.1. Учебный процесс по физической культуре является обязательным в течение установленного периода обучения в ГПОУ "Макеевский промышленно-экономический колледж " и осуществляется в соответствии с Законом Донецкой Народной Республики от 19 июня 2015 г. NI-233П-НС «Об образовании».

4.2. Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии

с учебными планами по направлениям подготовки (специальностям) и рабочей программой по дисциплине «Физическая культура». Учебные занятия по очной форме обучения проводятся в виде методико-практических и учебнотренировочных занятий.

4.3. Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья студента.

5. Распределение студентов по медицинским группам.

5.1. Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья студентов

проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья в течение всего периода обучения в профессиональном образовательном учреждении. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются администрацией учебного заведения совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками). По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

5.2. Распределение студентов по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

6. Основная медицинская группа.

6.1. К основной медицинской группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также студенты с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

6.2. Занятия по физической культуре в этой группе проводятся в полном объёме учебной программы. В зависимости от состояния здоровья, морфологических и функциональных особенностей студентов им рекомендуются занятия определённым видом спорта.

6.3. Студенты основной группы должны:

- регулярно посещать занятия по «Физической культуре»;
- проходить аттестационные испытания по «Физической культуре» в форме тестов по нормативам физической подготовленности в соответствии с медицинским допуском.

7. Подготовительная медицинская группа.

7.1. К подготовительной медицинской группе относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3- 5 лет. Временно пополняют эту группу студенты, перенесшие легкие заболевания.

7.2. Занятия по ФК в этой группе проводятся в соответствии с рабочей учебной программой, но при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований: более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

7.3. Студенты подготовительной медицинской группы должны:

- регулярно посещать занятия ФК по теоретическим и практическим разделам программы, соблюдая умеренную нагрузку;

- проходить аттестационные испытания по ФК в форме тестов по нормативам физической подготовленности в соответствии с медицинским допуском.

8. Специальная медицинская группа

8.1. Специальная учебная группа формируется из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование подгрупп специальной учебной группы осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния.

8.2. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

8.3. Численность обучающихся в специальной учебной группе - 10 - 1 2 студентов.

9. Аттестация студентов

9.1. Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, сдают зачет в каждом семестре в виде тестов по теоретическому, методическо-практическому и практическому разделам. Итоговая оценка определяется по сумме результатов, показанных студентом по всем видам учебной деятельности.

9.2. Зачет – это форма промежуточной аттестации, который заключается в оценке усвоения студентом учебного материала исключительно на основании результатов выполнения им определенных видов работ на практических и лекционных занятиях. Зачет по предмету проводят по окончанию его изучения, к началу промежуточной аттестации.

Зачет планируется при отсутствии экзамена и не предусматривает обязательного присутствия студентов. Оценка выставляется на основании:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья;

– формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

10. Оценка качества освоения дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения.

Оценка качества освоения дисциплины студентов очной формы обучения включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов.

Оценочные средства по дисциплине:

– контроль посещаемости практических занятий;
– тестирование;
– сдача тестов по нормативам физической подготовленности в соответствии с медицинским допуском;
– оценка уровня физического здоровья;
– подготовка и защита рефератов.

11. Самостоятельная работа со студентами

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов. Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

В ГПОУ "Макеевский промышленно-экономический колледж " используют следующие виды самостоятельных занятий физической культурой:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- выполнение комплексов дыхательных упражнений;
- выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение комплексов упражнений для глаз;
- выполнение комплексов упражнений по формированию осанки;
- тренировочные занятия;
- походы выходного дня;
- прогулки перед сном;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- оздоровительная ходьба и бег;
- совершенствование техники игры волейбол;
- совершенствование техники игры в баскетбол;
- выполнение докладов и презентаций.

12. Мониторинг физического развития.

В базовую часть программы входит раздел «Мониторинг физического развития», который дает возможность отследить изменение уровня физического развития и физической подготовленности каждого обучающегося, т.е. управлять процессом индивидуального физического развития. Согласно Закону ДНР «О физической культуре и спорте» (ст. 39) осуществление мониторинга физического развития студентов является обязательным. Его проведение не зависит от срока освоения дисциплины. Мониторинг осуществляется по 6-ти функциональным пробам (индексам) (Приложение 2):

- Проба Руфье;
- Проба Штанге;
- Индекс Кетле;
- Индекс Робинсона;
- Индекс Шаповаловой.

Кроме функциональных проб проводится диагностика уровня физической подготовленности по 6-ти диагностическим упражнениям (Приложение 2):

- Бег 30 м;
- Наклон вперед из положения сидя;
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 4х9 м;
- Подтягивание;
- Бег (юноши – 1500 м, девушки – 1000 м) или ходьба (юноши – 3000 м, девушки – 2000 м).

Мониторинг проводится в октябре и апреле-мае каждого года. На проведение измерений по функциональным пробам и получение результатов по физической подготовленности студентов выделяется по 2 занятия (при необходимости 3 занятия). Результаты измерений и количественных показателей оформляются в виде форме книги протоколов мониторинга (Приложение 1). Результаты мониторинга выражаются в оценке. Оценка выставляется в конце года – апреле-мае. Показатели физической подготовленности студентов, полученные в апреле-мае, переводятся в 5-ти бальную систему. Одновременно рассчитывается темп прироста физических качеств за год по формуле А.Г.Трушкина:

$$W = 100(V_2 - V_1)/0,5(V_2 + V_1),$$

где: W– темп прироста,

V_1 – исходный уровень,

V_2 – конечный уровень.

Оценка результатов:

W - до 8 % – за счет естественного прироста - 0 баллов;

W - 8-10 % – за счет роста естественной двигательной активности – 0 баллов;

W - 10-15 % – за счет целенаправленной системы физического воспитания - 1 балл;

W - выше 15 % – за счет эффективного использования естественных сил организма и физических упражнений - 2 балла.

Баллы добавляются к оценке результата студентов.

13. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» для студентов, осваивающих образовательные программы по заочной форме обучения.

13.1. При заочной форме обучения, преподавание физической культуры имеет особенности, связанные с самостоятельной подготовкой студентов.

13.2. Изучение дисциплины «Физическая культура» студентами, осваивающими образовательные программы по заочной форме, заключается:

- в посещении занятий в соответствии с утвержденным графиком обучения по специальности;
- интенсивной самостоятельной подготовке студентов.

13.3. Контроль результатов обучения осуществляется во время проведения сессий.

13.4. Раздел «Физическая культура» реализуется две зачетные единицы.

13.5. Самостоятельная работа рассматривается, как один из видов познавательно деятельности, направленной на образовательную подготовку студентов. Самостоятельная работа студентов направлена на закрепление теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях.

Приложение 1

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики

Макеевский промышленно-экономический колледж

Книга протоколов мониторинга

Начало

Окончание

2016

Содержание

1. Мониторинг физического здоровья студентов по функциональным пробам (индексам) проводимый в октябре
2. Мониторинг функциональных проб, по диагностическим упражнениям проводимый в октябре
3. Мониторинг физического здоровья студентов по функциональным пробам (индексам) проводимый в апреле-мае
4. Мониторинг функциональных проб, по диагностическим упражнениям проводимый в апреле-мае
5. Темп прироста физических качеств за год по формуле А.Г.Трушкина по функциональным пробам (индексам)
6. Темп прироста физических качеств за год по формуле А.Г.Трушкина по диагностическим упражнениям

Мониторинг физического здоровья студентов по функциональным пробам (индексам) проводимый в октябре 201__г.

Группа_____

№ п/п	Ф.И.О.	Проба Руфье	Проба Штанге	Индекс Кетле	Индекс Робинсона	Индекс Шаповаловой
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Мониторинг функциональных проб, по диагностическим упражнениям проводимый в октябре 201__г.

Группа_____

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 30 м;	Наклон вперед из положения сидя;	Прыжок в длину с места;	Челночный бег 4х9 м;	Подтягивание;	Бег (юноши – 1500 м, девушки – 1000 м) или ходьба (юноши –3000 м, девушки – 2000 м).
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

Мониторинг физического здоровья студентов по функциональным пробам (индексам) проводимый в апреле-мае 201__г.

Группа_____

№ п/п	Ф.И.О.	Проба Руфье	Проба Штанге	Индекс Кетле	Индекс Робинсона	Индекс Шаповаловой
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Мониторинг функциональных проб, по диагностическим упражнениям проводимый в апреле-мае 201__г.

Группа_____

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 30 м;	Наклон вперед из положения сидя;	Прыжок в длину с места;	Челночный бег 4х9 м;	Подтягивание;	Бег (юноши – 1500 м, девушки – 1000 м) или ходьба (юноши –3000 м, девушки – 2000 м).
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

Темп прироста физических качеств за год по формуле А.Г.Трушкина по функциональным пробам (индексам) 201__г.

Группа_____

№ п/п	Ф.И.О.	Проба Руфье	Проба Штанге	Индекс Кетле	Индекс Робинсона	Индекс Шаповаловой
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Темп прироста физических качеств за год по формуле А.Г.Трушкина по диагностическим упражнениям 201__г.

Группа_____

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 30 м;	Наклон вперед из положения сидя;	Прыжок в длину с места;	Челночный бег 4х9 м;	Подтягивание;	Бег (юноши – 1500 м, девушки – 1000 м) или ходьба (юноши –3000 м, девушки – 2000 м).
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

Приложение 2

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики

Макеевский промышленно-экономический колледж

Правела проведения мониторинга физического развития

2016

Содержание

1. Правела проведения пробы Руфье
2. Правела проведения пробы Штанге;
3. Правела проведения индекса Кетле;
4. Правела проведения индекса Робинсона;
5. Правела проведения индекса Шаповаловой
6. Определения уровня физической подготовленности обучающихся

1. **Правела проведения пробы Руфье**

Проба Руфье представляет собой несложное физическое испытание, по результатам которого можно судить о работе сердца во время физической нагрузки. Этот тест показывает, какой уровень нагрузки может выдержать человек без риска для своего здоровья.

1. Замерьте пульс ребенка в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха. Измерение пульса производится только в положении «сидя»(P_1).

2. Пусть ребенок сделает 30 приседаний за 45 секунд. Снова замерьте пульс за 15 секунд (P_2).

3.Одна минута отдыха.

4. Снова замеряем пульс 15 секунд (P_3).

Индекс Руфье считается по формуле: $(4\times(P_1+P_2+P_3)-200)/10$.

Получение результаты сверяются с табличными и заносятся в протокол.

Оценка результата	**15-18 лет**	**13-14 лет**
Неудовлетворительно	15 и более	16,5 и более
Слабо	11-15	12,5-16,5
Удовлетворительно	6-10	7,5-11,4
Хорошо	0,5-5	2-6,5
Отлично	до 0,5	до 1,5

1. **Правела проведения пробы Штанге**

Необходимое оборудование: секундомер, (носовой зажим). Порядок проведения обследования. Проба с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя.

Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

Порядок обработки результатов обследования. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 39 сек - неудовлетворительно;
- 40-49 сек- удовлетворительно;
- свыше 50 сек - хорошо.

У здоровых людей не должен превышать 1.2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

2. Правила проведения индекса Кетле (индекс массы тела (ИМТ)

ИМТ позволяет косвенно определить степень соответствия массы тела росту человека.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где: m — масса тела в килограммах

h — рост в метрах,

Измеряется в кг/м².

Получение результаты сверяются с табличными и заносятся в протокол.

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,99	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

3. Правила проведения индекса Робинсона

Для того, чтоб посчитать индекс Робинсона для Вашего организма, необходимы данные о частоте сердечных сокращений и систолическое артериальное давление ("верхнее").

1. После 5-минутного отдыха в положении стоя определите частоту сердечных сокращений (пульс) за 1 минуту.

2. Измеряйте свое давление и запомните его "верхнее" значение (систолическое).

Индекс Робинсона рассчитывается по формуле:

$$\text{Индекс Робинсона} = \frac{\text{Пульс за 1 мин} \times \text{"верхнее" артериальное давление}}{100}$$

Получение результаты сверяются с табличными и заносятся в протокол.

Оценка состояния	Индекс Робинсона
Отличное! Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в отличной форме!	69 и менее
Хорошее. Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в норме	70 — 84
Среднее. Можно говорить о недостаточности функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы.	85 — 94
Плохое.	95 — 110

Есть признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.	
Очень плохое! Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы нарушена!	111 и больше

4. Правела проведения индекса Шаповаловой

Индекс мощности Шаповаловой (характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса). Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Индекс мощности Шаповаловой = (вес тела (г)/ рост (см))·(количество наклонов за 1 минуту/60).

Получение результаты сверяются с табличными и заносятся в протокол.

Баллы	**Девочки (n=127)**		**Мальчики (n=108)**	
	Кол-во	**%**	**Кол-во**	**%**
5	17	13,4	29	26,8
4	46	36,2	39	36,2
3	41	32,3	35	32,4
2	21	16,5	5	4,6
1	2	1,6	-	-

5. Определение (в баллах) уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст лет**	**Баллы**					
			Юноши			**Девушки**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3, 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Челночный бег 4×9 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7, 9,3–	9,7 и ниже

		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	8,7	9,6
3	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190, 170–190	160 и ниже 160
4	Бег, м (юноши – 1500 м, девушки – 1000 м) или ходьба (юноши – 3000 м, девушки – 2000 м)	16 17	3,30 3,35	3,50 4,00	4,20 4,30	3,30 3,35	3,50 4,00	4,20 4,30
5	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6