

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Институт информационных технологий

Кафедра математики и информатики

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)»

Направление подготовки (специальность):

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Образовательная программа:

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Очная форма обучения

г. Череповец - 2022

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

Основная литература:

1. Физическая культура: Учебное пособие / Артеменков А.А., Варфоломеева З.С., Одноочко М.К. и др.; под общ.ред. З.С. Варфоломеевой – Череповец, ЧГУ, 2012. – 152 с. [Электронный ресурс: <https://edu.chsu.ru/access/content/group/95e4a28d-f652-4a26-9029-87b1982a4cc7> .
2. Физическая культура в профессиональной образовательной организации : учебное пособие для вузов / Варфоломеева З.С., Подоляка А.Е., Фёдоров А.М. и др. - Череповец : ФГБОУВО ЧГУ, 2020. - 87 с. – edu.chsu.ru/access/content/group/d50a56cf-2172-4ffa-b04b-2332c5911553.
3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / Подоляка А.Е., Подоляка О.Б., Максимихина Е.В. и др. ; под общ.ред. З.С. Варфоломеевой. - Череповец : ФГБОУ ВО ЧГУ, 2021. - 121 с. – <https://edu.chsu.ru/access/content/group/981fbded-b825-46a7-b752-5454837260bf>.

Дополнительная литература по дисциплине:

1. Маслова, И. Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок : учебное пособие / И. Н. Маслова. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 129 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140363> (дата обращения: 12.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Медико-биологическое сопровождение физической культуры: учеб.пособие / А.А. Артеменков, А.Н. Ашихмин, В.Ф. Воробьев, А.А. Кылосов, А.А. Масляков; Под общ. ред. З.С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2015. – 137 с. - <https://edu.chsu.ru/access/content/group/fab1a691-c38b-4727-b848-f24e006a58ad/20151210104830.pdf>

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Алешина Е.И., Павлов Г.А., Шарков Ю.П., Шивринская С.Е. Физическая культура: материалы для самостоятельной работы: Учеб.-метод. пособие. – Череповец: ЧГУ, 2013. – 62 с. [Электронный ресурс: <http://edu.chsu.ru>].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень информационных справочных систем (при необходимости)

1. URL: <http://www.twirpx.com/file/76611/>
2. URL: http://sociosphera.com/publication/conference/2012/122/professionalnoprikladnaya_fizicheskaya_kultura_kak_odin_iz_vidov_podgotovki_konkurentosposobnogospecialista1/
3. URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

4. URL: <http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Part11-25.php#>
5. URL: <http://infopravo.by.ru/fed1991/ch02/akt12728.shtm>
6. URL: <http://www.sport35reg.ru/fiskisport.html>
7. URL: http://www.vniifk.ru/content/files/science/rezscience/PROFESSIONALNO-PRIKLADNAYA_FIZICHESKAYA_KULTURA.doc

Учебно-методические указания и рекомендации к изучению тем лекционных и практических занятий, самостоятельной работе студентов

Практические занятия

№ п/п	Тема практических занятий	Количество часов
1	Элективный блок «Легкая атлетика»	82
2	Элективный блок «Общая физическая подготовка (ОФП)»	82
3	Элективный блок «Спортивные игры»	82
4	Элективный блок «Гимнастика»	82
Итого		328

Раздел 1. Элективный блок «Легкая атлетика»

Содержание:

1 семестр

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

2 семестр

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

3 семестр

Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.

4 семестр

Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

5 семестр

Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией, ППФП

Раздел 2. Элективный блок «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Содержание:

1 семестр

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

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

2 семестр

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

3 семестр

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

4 семестр

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

5 семестр

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

Типовые контрольные задания:

Тест ОФП

Максимально 40 баллов. Для зачёта нужно набрать 20 баллов, при условии, не менее 1 балла в каждом виде испытаний

Юноши

		Баллы				
№	Виды испытаний	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м, (сек)	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2
	Бег 60 м, (сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	9,8
	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	14,7	15,0
2	Бег 3 000 м (мин., сек.)	12,00	13,40	14,30	15,20	16,00
3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6
	Рывок гири (кол-во раз)	43	25	21	17	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	44	32	28	24	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	8	6	4	2
5	Челночный бег 3х10 м, (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180
	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	360	350
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	48	37	33	29	26
	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до её касания (кол-во раз)	12	10	8	6	4
8	Прыжки на скакалке (кол-во раз в 1 мин.)	140	130	120	110	100
	Приседание в полный сед (кол-во раз в 1 мин.)			55	50	45

Девушки

		Баллы				
№	Виды испытаний	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м, (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,3
	Бег 60 м, (сек)	9,6	10,5	10,9	11,3	11,6
	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,6
2	Бег 2 000 м (мин., сек.)	10,50	12,30	13,10	13,50	14,30
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	10	8	6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	11	8	6	4
5	Челночный бег 3х10 м, (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	250	230
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	43	35	32	29	26
8	Прыжки на скакалке (кол-во раз в 1 мин.)	140	130	120	110	100
	Приседание в полный сед (кол-во раз в 1 мин.)			50	45	40

Раздел 3. Элективный блок «Спортивные игры»

Содержание:

1 семестр

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

2 семестр

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

3 семестр

Настольный теннис. Бадминтон.

4 семестр

Футбол

5 семестр

Особенности организации и планирования занятий спортивными играми в связи с выбранной профессией, ППФП

Раздел 4. Элективный блок «Гимнастика»

Содержание:

1 семестр

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

2 семестр

Разнообразные подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

3 семестр

Элементы спортивной и художественной гимнастики

4 семестр

Элементы шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.)

5 семестр

Основы производственной гимнастики, ППФП. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия)

Процедуры оценивания

1. Зачётные испытания

Бег на 30, 60, 100 м проводится с низкого или высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения в секундах.

Бег на 2;3 км проводится по беговой дорожке стадиона. Фиксируется время выполнения упражнения в минутах и секундах.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек в и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

Рывок гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее, чем на 0,5 сек. Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Челночный бег 3х10 м

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- 2) во время бега участник помешал рядом бегущему;
- 3) участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых результат не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых результат не засчитывается:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Поднимание прямых ног из виса на перекладине до её касания

Исходное положение из виса на турнике, носки можно оттянуть вниз, затем, испытуемый силой пресса приводит сначала таз к ребрам, а затем начинает вращать плечи и доводит носки до перекладины. Опускание производится в обратном порядке.

Прыжки на скакалке

Подпрыгивать надо невысоко 1-2 см от пола, только для того чтобы скакалка прошла под ногами, вращение скакалки осуществляется кистевым движением, а не вращением рук. Голову и спину держать прямо, руки широко не расставлять.

Приседание в полный сед Приседание на двух ногах (количество раз)

Выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, верхние конечности (протез) вдоль туловища. На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, при этом верхние конечности выводятся вперед. Спина прямая. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- 1) пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- 2) колени во время приседаний повернуты в стороны;
- 3) остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- 4) угол между голенью и бедром составляет более 90°.

2. Практическое задание «Самоконтроль функционального состояния организма»

Функциональные пробы для оценки состояния отдельных систем организма

1. Ортостатическая проба - метод исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и общей тренированности организма, основанный на определении физиологических параметров до (ЧСС1) и после (ЧСС2) перехода из горизонтального положения (положение лежа) в вертикальное (положение стоя) и выявление разницы частоты пульса при изменении положения тела (ЧСС2 – ЧСС1).

Методика оценки измеряемых показателей при переходе из положения лежа в положение стоя:

отличный показатель тренированности - учащение ЧСС до 5 ударов в мин;

хороший показатель тренированности - учащение ЧСС на 6-11 ударов в минуту;

удовлетворительный показатель - учащение ЧСС на 12-18 ударов в минуту;

неудовлетворительный показатель (полное отсутствие физической тренированности) - учащение ЧСС от 19 до 25 ударов в минуту;

переутомление (либо заболевание сердечно-сосудистой системы) - если разница более 25 ударов в минуту.

На основании полученных данных делается вывод: «По данным ортостатической пробы состояние моей сердечно-сосудистой системы можно оценить как ...».

2. Проба Штанге предназначена для выявления состояния дыхательной системы в условиях полного наполнения легких воздухом, т.е. после полного глубокого вдоха.

Методика оценки

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	90 сек	80 сек
Хорошо	80-89 сек	70-79 сек
Удовлетворительно	50-79 сек	40-69 сек
Неудовлетворительно	менее 50 сек	менее 40 сек

На основании полученных данных делается вывод: «Состояние моей дыхательной системы по пробе Штанге можно оценить как...».

3. Проба Генчи предназначена для выявления состояния дыхательной системы в условиях минимального наполнения воздухом легких, т.е. после полного выдоха.

Методика оценки

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	45 сек	35 сек
Хорошо	40-44 сек	30-34 сек
Удовлетворительно	30-39 сек	20-29 сек
Неудовлетворительно	менее 30 сек	менее 20 сек

На основании полученных данных делается вывод: «Состояние моей дыхательной системы по пробе Генчи можно оценить, как...».

4. Индекс Руфье -отражает адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы и одновременно характеризует уровень общей выносливости.

1) Замерьте пульс в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха.в положении «сидя» (P1)

2)Сделать 30 приседаний за 45 секунд. Снова замерьте пульс за 15 секунд (P2).

3. Одна минута отдыха.

4. Снова замеряем пульс 15 секунд (P3).

Занесите полученный результат в формулу: Индекс Руфье= $(4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$.

Методика оценки: индекс равный 5 и меньше - *отлично*, 5-10 – *хорошо*, 11-15 – *удовлетворительно*, свыше 15 – *неудовлетворительно*.

На основании полученных данных делается вывод: «Состояние моего уровня общей выносливости можно оценить, как...».

5. Проба Серкина. – характеризует функциональные возможности организма.

Методика оценки

Контингент обследуемых	Фазы пробы		
	1-я	2-я	3-я
Здоровые тренированные люди	60 и более	30 и более	более 60
Здоровые нетренированные люди	40 ... 55	15 ... 25	35 ... 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения	20 ... 35	12 и менее	24 и менее

6. 12-минутный тест Купера- оценка функциональных и физических возможностей организма. Оценка общей выносливости для возрастной группы 20-29 лет.

Оценка физической работоспособности	Дистанции (км) бегом, шагом, преодоленные за 12 мин	Дистанция плавания (м), преодоленные за 12 мин
-------------------------------------	---	--

	юноши	девушки	юноши	девушки
Очень плохо	менее 1,95	менее 1,55	менее 350	менее 275
Плохо	1,95 - 2,1	1,55 - 1,8	350 - 450	275 - 350
Удовлетворительно	2,1 - 2,4	1,8 - 1,9	450 - 550	350 - 450
Хорошо	2,4 - 2,6	1,9 - 2,1	550 - 650	250 - 550
Отлично	2,6 - 2,8	2,15 - 2,3	более 650	более 550
Превосходно	более 2,8	более 2,3	-	-

3. Тест ППФП

Все контрольные упражнения выполняются в соответствии с правилами тестирования, имеют количественное измерение. Показанный в каждом контрольном упражнении результат оценивается по шкале «низкий», «средний», «высокий». Общий уровень профессионально-прикладной физической подготовленности определяется по преимущественному уровню каждой двигательной способности.

Тест ППФП-1 курс

Профессионально значимые качества	Описание теста, единицы измерения	Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Силовая выносливость	«Лодочка»: удержание позы – поднятые руки и ноги лежа на животе, (мин).	1	1,5	3	0,5	1	1,5
Координация	Проба Ромберга. Студент стоит на одной ноге, а пятка второй приставляется к коленной чаше опорной ноги, руки вытянутые вперед, пальцы разведены и глаза закрыты, (сек)	<p>«Высокий» уровень – сохраняет равновесие в течение 15 с; не наблюдается колебание тела, дрожания рук и век – тремор</p> <p>«Средний» уровень – при наличии тремора</p> <p>«Низкий» уровень – равновесие в течение 15 сек нарушается.</p>					

Тест ППФП-2 курс

Профессионально значимые качества	Описание теста, единицы измерения	Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Выносливость	Планка, удержание позы – в упоре лежа на предплечьях, туловище ровное (сек)	90	120	150	90	120	150
Эффективность работы*	«Таблицы Шульте», Поочередно предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами (сек)	50	40	30	50	40	30

*Эффективность работы (ЭР) вычисляется по формуле:

$$\text{ЭР} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5, \text{ где}$$

T_i – время работы с i -той таблицей.

Тест ППФП-3 курс

ПЗК	Описание теста, единицы измерения	Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Устойчивость к гипоксии, функциональное состояние ССС, воля	Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе. В случае возникновения сильного дискомфорта попытку прекратить. Время регистрируется по секундомеру от окончания выдоха до начала вдоха, (сек)	34	40	50	34	40	50
Сила	Приседание на одной ноге, стоя на гимнастической скамье, опорная нога сгибается на 90°, нога без опоры не касаясь пола выходит в перёд во время приседа (раз)	6-8	8-10	10-12	4-6	6-8	8-10