

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕАТРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

ПРИНЯТО
на заседании
Ученого совета ЕГТИ
27.02.2023 г., протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ЕГТИ

А. А. Глуханюк



«27» февраля 2023

ПОЛОЖЕНИЕ

**Порядок проведения и объем подготовки
по физической культуре и спорту по программам бакалавриата
и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также
при освоении образовательной программы инвалидами и лицами
с ограниченными возможностями здоровья**

Екатеринбург
2023

Содержание

1. Общие положения	3
2. Определения, сокращения и термины.....	4
3. Требования к реализации дисциплин по ФКиС	7
4. Порядок освоения дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очной форме обучения.....	8
5. Особенности реализации дисциплины (модуля) по ФКиС для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам обучения	9
6. Особенности реализации дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	10

Приложения А, Б

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение устанавливает порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Екатеринбургский государственный театральный институт» (далее – Институт).

1.2. Целью настоящего положения является создание оптимальных условий обучающимся независимо от технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования физических способностей, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

1.3. При разработке настоящего положения использованы:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

– Федеральный закон Российской Федерации «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ.

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ.

– Приказ Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025.

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г. № 134 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

– Федеральные государственные образовательные стандарты высшего

образования соответствующих направлений подготовки (специальностей), реализуемых в ЕГТИ.

– Требования к организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания, утверждёнными приказом директора Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки РФ от 26.12.2013 № 06-2412 вн.

– Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утверждённые заместителем министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 № АК 44/05 вн.

– Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Екатеринбургский государственный театральный институт».

– Положение «Организация и осуществление образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», утверждённое приказом ректора от 07.07.2022 № 121/1-общ.

1.4. Требования настоящего Положения являются обязательными для исполнения работниками и студентами института.

2. Определения, сокращения и термины

В настоящем положении используются следующие определения:

Адаптивная физическая культура — это вид физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ведению полноценной жизни, а также созданию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Безбарьерная среда образовательной организации — среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьёзности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) — это технологии, реализуемые с применением информационных и телекоммуникационных

технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и преподавателя.

Инвалид — лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты и поддержки при освоении им образовательной программы.

В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок-инвалид».

Инклюзивное образование — обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья — лицо, имеющее физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

Медицинская группа — группа, определяемая по данным врачебных обследований состояния здоровья обучающегося (основная, подготовительная и специальная).

Образовательная программа — комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), оценочных и методических материалов, иных компонентов.

Обучающийся — физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

Ограничение жизнедеятельности (ОЖД) — полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Специальные условия для получения образования — условия обучения и (или) воспитания, в том числе специальные образовательные программы и методы обучения, индивидуальные технические средства обучения, учебники, учебные пособия, а также педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, без которых невозможно или затруднено освоение общеобразовательных и профессиональных образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Сурдопереводчик — специалист по переводу устной речи на язык жестов

наоборот.

2.2 В настоящем положении используются следующие сокращения:

ВО – высшее образование;

ЗЕ – зачетная единица;

КОМ – контрольно-обучающие мероприятия;

ОП ВО – образовательная программа высшего образования;

ОП – образовательная программа;

ППС – профессорско-преподавательский состав;

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт;

ФОМ – фонд оценочных материалов;

ФКиС — физическая культура и спорт.

ЭИОС – электронная информационно-образовательная среда.

3. Требования к реализации дисциплин по ФКиС

3.1 Процесс реализации дисциплин (модулей) по ФКиС в институте осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

3.2 Институт самостоятельно определяет формы занятий по физической культуре и спорту, средства и методы физического воспитания, виды спортивных занятий и двигательной активности, формы контроля сформированности компетенций.

3.3 Дисциплины (модули) по ФКиС реализуются в соответствии с утвержденными учебными планами образовательных программ, рабочими программами дисциплин.

3.4 Институт устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по ФКиС для обучающихся — инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья.

3.5 Дисциплины (модули) по ФКиС независимо от форм обучения реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы);

- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения, и в зачетные единицы не переводятся.

3.6 Учебные занятия проводятся в форме:

- лекционных, практических (учебно-тренировочные занятия и оздоровительные мероприятия), контрольных (тестирование физической подготовленности студентов, сдача нормативов, соревнования, спортивно-массовые мероприятия);

3.7 Самостоятельная работа направлена на углубление, расширение, систематизацию и закрепление теоретических, методических знаний, умений и навыков и практическое использование их в социальной и профессиональной деятельности. Для управления процессом самостоятельной работы студентов и оценивания теоретических, методических знаний и умений используется программное обеспечение Windows, система электронной поддержки обучения Moodle.

3.8 Для освоения дисциплины (модуля) могут применяться дистанционные технологии, которые осуществляются в образовательной платформе электронной поддержки обучения Moodle в рамках созданного курса, что позволяет реализовывать асинхронное и синхронное взаимодействие участников образовательных отношений.

3.9 Формы самостоятельной работы дисциплины (модуля) по ФКиС

включают в себя, в том числе:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств информации;
- подготовка к лекционным, практическим занятиям, и промежуточной аттестации;
- выполнение заданий, разработанных преподавателями.

3.10 Формы контроля освоения обучающимися содержания дисциплины (модулей) по ФКиС: текущий и промежуточный.

3.11 Оценочные средства представлены в виде фонда оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации дисциплины (модулей) по ФКиС.

4. Порядок освоения дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очной форме обучения

4.1 Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и интереса обучающихся.

4.2 Состояние здоровья обучающихся оценивается с учетом медицинской справки формы № 086/у и уровня физической подготовленности обучающихся, который определяется на основании результатов тестирования, проводимого для допуска к занятиям по физической культуре и спорту.

4.3 Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр и тестирование, к практическим занятиям дисциплины (модули) по физической культуре и спорту не допускаются.

4.4 На основании заключения врача (справка формы № 086/у) и результатов тестирования преподаватель по физической культуре и спорту распределяет обучающихся в учебные группы:

- основные — для основной и подготовительной медицинских групп;
- оздоровительные — для специальной медицинской группы;

4.5 Для освоения дисциплин элективного модуля по физкультуре и спорту обучающиеся пишут заявление (приложение А). Наличие заявления о выборе элективной дисциплины контролирует декан факультета.

4.6 Для основных учебных групп осуществляется общая физическая подготовка обучающихся в рамках дисциплин по выбору Физтренинг и Пантомима, иных дисциплин, предусмотренным учебным планом соответствующей специальности (направления подготовки).

4.7 Оздоровительная группа формируется согласно медицинским показаниям обучающихся, включая имеющих ограничения возможностей и

инвалидов.

4.8 Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок, для прохождения промежуточной аттестации выполняют реферативную работу, принимают участие в методической работе по дисциплинам ФКиС.

5. Особенности реализации дисциплины (модуля) по ФКиС для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам обучения

5.1 Особенность реализации дисциплины (модули) по ФКиС для студентов, осваивающих образовательные программы при очно-заочной и заочной формах обучения, а также с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) связана с интенсивной самостоятельной подготовкой обучающихся (в межсессионный период — для обучающихся по заочной форме и в течение учебного семестра по очно-заочной форме) и контролем результатов освоения дисциплины во время проведения промежуточной аттестации в соответствии с утвержденным учебным планом и календарным учебным графиком образовательной программы.

5.2 ДОТ предоставляют обучающемуся возможность освоения дисциплины непосредственно по месту жительства (или временному пребыванию) в удобное для него время и в удобном для него темпе.

5.3 Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии осуществляется через электронный образовательный портал системы электронной поддержки обучения Moodle.

5.4 Занятия по ФКиС могут носить теоретический, практический и комбинированный характер. Соотношение видов занятий, аудиторной и самостоятельной работы обучающихся отражено в утвержденном учебном плане подготовки специалистов и (или) бакалавров и рабочей программе дисциплины.

5.5 Самостоятельная работа элективных дисциплин (модулей) организуется в форме внеучебных занятий:

- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

5.6 Внеучебные занятия направлены на освоение элективных дисциплин (модулей) по ФКиС обучающимися очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, а также с применением исключительно электронного обучения (ЭО) и дистанционных

образовательных технологий (ДОТ) и на обеспечение необходимого двигательного режима.

5.7 Двигательный режим обучающегося предусматривает минимальный объем различных видов двигательной деятельности, способствующих развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений, сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.8 Результат самостоятельной работы обучающегося представляется в виде текстового отчета за две недели до начала прохождения промежуточной аттестации.

5.9 Результат самостоятельной работы обучающихся (промежуточная аттестация) представляется в виде:

5.9.1 Для дисциплин (модулей) по ФКиС:

- выполнение и защита реферативной работы;
- выполнения тестов посредством инструментария системы электронной поддержки обучения Moodle.

5.9.2 Для элективных дисциплин (модулей) по ФКиС

- отчет (Приложение Б);
- контрольные тесты по физической подготовке (очно-заочная форма обучения).

5.10 При освоении образовательной программы в ускоренные сроки в соответствии с индивидуальным планом учебная дисциплина (модули) по ФКиС может быть переаттестована полностью или частично на основании предоставленного документа: диплома о среднем профессиональном образовании, диплома бакалавра, диплома специалиста, диплома магистра, удостоверении о повышении квалификации по ФКиС, диплома о профессиональном переподготовке по ФКиС, академической справке за период обучения.

6. Особенности реализации дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

6.1 Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модули) по ФКиС на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

6.2 Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования ФКиС как средства профилактики и лечения.

6.3 Предусматривается решение следующих задач:

6.3.1 Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к социальной и профессиональной деятельности.

6.3.2 Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

6.3.3 Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

6.3.4 Способствование социальной адаптации к вузовской среде, психофизиологическая адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

6.3.5 Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной, общеукрепляющей и коррекционной направленности, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6.3.6 Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе учебной и профессиональной деятельности.

6.4 Индивидуальные или индивидуально-групповые занятия проводятся на базе института и строятся с учетом конкретного заболевания в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии (медицинскими рекомендациями).

6.5 Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении испытаний.

6.6 Занятия практического модуля для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в виде занятия адаптивной физической культурой в рамках реализации дисциплины Физтренинг.

6.7 Освобожденные от практических занятий инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут получать образование с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

6.8 Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация у обучающихся проводятся в соответствии с медицинскими показаниями и рекомендациями.

6.9 Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе проведения занятий или сдачи итогового испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

Форма заявления для выбора элективной дисциплины
по физической культуре и спорту

Декану актерского факультета

обучающегося ____ курса
очной/очно-заочной/заочной
формы обучения _____

(нужное подчеркнуть)

специальности _____

специализации _____

(ФИО полностью)

Заявление

Прошу включить меня в группу для освоения элективной
дисциплины по физической культуре и спорту _____
на 2023/2024 учебный год/весь период обучения.

дата

подпись обучающегося

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

(подпись преподавателя)

(расшифровка подписи)

)

Форма отчета об освоении дисциплины
«Физическая культура и спорт(элективные дисциплины (модули))»
для очно-заочной, заочной формы обучения

ОТЧЕТ

об освоении дисциплины «Физическая культура в спорт
(элективные дисциплины (модули))»

Форма обучения _____

Проверил

Выполнил

Екатеринбург
2023

ЗАДАНИЕ № 2

Тип телосложения

Определите тип телосложения.

Большим и указательным пальцами правой руки обхватите запястье левой руки в том месте, где выступает косточка.

Обхватил легко, даже с перебором — астеник. (а)

Едва обхватили, даже напрячься пришлось — нормостеник. (б)

Обхват не получился, как ни старались — гиперстеник. (в)

Запишите ваш тип телосложения _____

ЗАДАНИЕ № 3

Индекс Кетле

Определите свой весоростовой индекс

Индекс Кетле позволяет оценить норму массы тела человека. Норма — это на 1 см у мужчин 350 — 400 гр. У женщин — 325-375 гр. Менее 300 масса тела недостаточна. Более 500 гр. на см роста (длины тела)— масса чрезмерна.

Весоростовой показатель (индекс Кетле) определяется делением веса в граммах на рост в сантиметрах:

Индекс Кетле = масса тела (г)

Р * ()

Масса тела _____ гр.

Рост _____ см

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод. Результаты занести в таблицу 1.

ЗАДАНИЕ № 4

Измерение окружностей

Измерить:

1. Окружность грудной клетки (лента располагается строго под грудью) ___ см;
2. Окружность талии _____ см;
3. Окружность таза (лента располагается по наиболее выступающей части ягодиц) ___ см;
4. Окружность правого и левого бедра (измеряется по наиболее объемной ее части) __ см;
5. Окружность правого/ левого бицепса (измеряется у юношей окружность руки в верхней ее трети, приблизительно на уровне груди) в состоянии:
— покоя ___ см; напряжения _____ см;
6. Окружность правой и левой голени (измеряется наиболее объемная часть голени) ___ см.

Записать значения. Результаты занести в таблицу 1

ЗАДАНИЕ №• 5

Частота сердечных сокращений и артериальное давление

Частота сердечных сокращений (ЧСС) человека определяется по пульсу.

Пульс — колебания стенки артерии (кровеносных сосудов) при пульсации крови. Пульс считается на сонной или лучевой артерии. Артериальное давление (АД) определяем при помощи тонометра (автомат, полуавтомат или ручной).

Сосчитайте ЧСС в покое.

ЧСС в покое _____ ударов в минуту.

Измерьте артериальное давление _____ / _____ мм рт. ст.

Знать нормы ЧСС и АД в соответствии с возрастом и полом.

Записать значения. Сделать вывод. Результаты занести в таблицу 1

ЗАДАНИЕ №• 6

Проба Руфье

Проба Руфье определяет уровень функциональной подготовленности

- в положении сидя в покое измерьте пульс за 15 с (P₁);
- выполните 30 приседаний за 45 с, после чего сразу же в положении стоя измерьте свой пульс за 15 с (P₂);
- отдых, сидя одну минуту, и вновь подсчитайте пульс за 15 с (P₃).

Вычислите индекс Руфье по формуле:

$$\frac{4f_{1+d+Pt}-200}{10}$$

Выполнить на 1 курсе, на 2 курсе и т.д. по семестрам.

Величина индекса Руфье оценивает приспособляемость к физической нагрузке:

от 0 до 5,0 – отличная,

от 5,1 до 10,0 – хорошая,

от 10,1 до 15,0 удовлетворительная,

больше 15,1 – неудовлетворительная.

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод. Результаты занести в таблицу 2.

ЗАДАНИЕ №• 7

Ортостатическая проба

Ортостатическая проба определяет уровень функциональной подготовленности.

Измерьте пульс за 10 с в положении лежа (сразу после сна) (P₁). Затем спокойно встать и из положения стоя измерьте пульс за 10 с (P₂). Посчитайте разницу между P₂ — P₁

Оценка ортостатической пробы:

4 – 9 – отличная

10 – 15 – хорошая

16 – 19 – удовлетворительная

более 20 – неудовлетворительная

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод. Результаты занести в таблицу 2.

ЗАДАНИЕ №• 8

Проба Штанге, проба Генча

Проба Штанге, проба Генча оценивают функциональное состояние дыхательной системы.

В положении сидя сделайте вдох и задержите дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами. Зафиксируйте время задержки дыхания по секундомеру.

Отдых 5-6 мин.

Выполните задержку дыхания после выдоха.

Оценка продолжительности задержка дыхания (апноэ)

Оценка пробы	На вдохе (с)	На выдохе (с)
	(проба Штанге)	(проба Генче)
Отлично	> 60	> 50
Хорошо	50-60	40-50
Удовлетворительно	40-49	35-39
Неудовлетворительно	< 39	< 34

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод. Результаты занести в таблицу 2.

ЗАДАНИЕ №9

Результаты занести в таблицу 1,2

Таблица 1

Физическое развитие

№ n/	Показатели	Измерения *					
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1.	Рост (см)						
2.	Вес (кг, г)						
3.	Индекс Кетле (г/см)						
4.	Окружность грудной клетки (см)						
	а) покой						
	б) вдох						
	в) экскурсия грудной клетки (см)						
5	Обхват талии (см)						
6	Окружность таза (см)						
7	Окружность бицепса						
	в покое (см)						
	в напряжении (см)						
8	ЧСС в покое						
9	АД в покое (мм рт. ст.)						

Таблица 2

Функциональная подготовленность

№ n/n	Показатели	Измерения*					
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1	Проба Руфье (уд/мин)						
2	Ортостатическая проба						
3	Проба Штанге (с)						
4	Проба Генче (с)						

*заполнять в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Подпись	ФИО
И.о. проректора по учебной, научной и воспитательной работе		И.А. Симонова
« » _____ 2023		
Советник ректора по вопросам мониторинга, аккредитации и лицензирования		М.Н. Оськина
« » _____ 2023		
Декан актерского факультета		Н.П. Белимова
« » _____ 2023		
Руководитель учебно-методического отдела		М.Ф.Щеголихина
« » _____ 2023		