МИНОБРНАУКИ РОССИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ (БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и непосредственным руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих бакалавров компетенции, имеющие понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности, и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Методико-практические занятия включают перечень направлений (разделов и спортивных дисциплин), ориентирующих студентов на приобретение знаний, умений и навыков в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и физическом самосовершенствовании. Особая роль отводится высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности.

Для **очной формы обучения** учебная деятельность реализуется в форме методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий, а также самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по заданию преподавателя, с его консультациями и текущим контролем.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется кафедрой биологии и физической культуры и спорта с учётом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, а также современных требований ФГОС к выпускникам.

В отличие от других дисциплин на занятиях по физической культуре и спорту студенты дифференцируются по медицинским показателям и физической подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных подгрупп, в составе которых находятся студенты, имеющие противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом.

В основной состав группы включаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, имеющие хороший и удовлетворительный уровни физической подготовки, а также не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Численный состав учебных групп в основном отделении не более 20 человек.

Учебные подгруппы студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом и которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, комплектуются с учётом функциональных возможностей организма студентов И нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобождённые от практических самостоятельно занятий длительный период, овладевают материалом под руководством преподавателей кафедры и изучают разделы дисциплины теоретически. Перевод студентов в подгруппу студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, проводится в любое время учебного года, на основе соответствующего медицинского заключения.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобождённые от практических занятий по физической культуре и спорту на длительный период,

выполняют теоретические задания по разделам программы и связанные с характером их заболевания в письменной форме. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре и спорту.

Для студентов основного состава учебной группы процесс физического воспитания основан на обучении и совершенствовании умений и навыков по общей физической подготовке.

Тесты, определяющие физическую подготовленность студентов основной группы

	Виды	Женщины				Мужчины					
Nº	испытаний					Оценка і	в баллах				
п/п	(наименование	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	упражнения) Челночный бег		-		_			•		_	
1	5 Х 10 м (с)	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
2	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	20.00	21.00	22.30	24.00	26.00					
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)						22.00	23.00	24.00	25.30	27.00
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195 ¹	180 ²	170 ³	160	250	240 ¹	230 ²	215 ³	200
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	25	20 1	15 ²	10 ³	5					
6	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14 ¹	12 ²	10 ³	8	45	40	35	25	15
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1′)	50	47 ¹	40 ²	34 ³	28	58	54	50	40	35
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50	40	30	20	15	60	50	40	30	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	17.20	18.00¹	19.30²	20.20³	21.10					
10	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.00	31.00¹	35.00 ²	37.00³	40.00	22.00	23.30¹	25.30 ²	26.30³	28.00
11	Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)						39	37¹	35²	33³	31
12	Метание спортивной гранаты весом 500 г (м)	23	21	17	14	10					
13	Наклон вперёд	20	16¹	11²	8³	5	15	13¹	7 ²	6³	4

	из положения стоя на гимнастической скамье (см)										
14	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						50	40¹	30²	20³	14
15	Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)	30	25¹	20²	15³	10	30	25¹	20²	15³	10
16	Приседание стоя в широкой стойке, руки за головой (кол-во раз)	70	60	50	40	30	110	100	85	70	50
17	Подъём и прогибание туловища из положения лёжа на животе - гиперэкстензия (кол-во раз)	55	45	35	25	15	60	50	40	30	20

Примечание: контрольные показатели отмеченные символами 1 , 2 , 3 соответствуют нормативным требованиям ВК ГТО (1 - золотой знак, 2 - серебряный знак, 3 - бронзовый знак).

Практический учебный материал для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических кондиций, с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Также решается ряд реабилитационных задач, связанных с наличием отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности.

Для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальных медицинских группах, предусмотрено проведение занятий по двум направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозами заболеваний опорнодвигательного аппарата, висцеральных систем, органов зрения.

Второе направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

Для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, проводится методическая подготовка студентов. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыков и умений применения методов врачебно-

медицинского контроля и самоконтроля – на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем (ведения дневника самоконтроля).

Зачетно-контрольные тесты для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом и которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины	Мужчины
Посещаемость	100%	100%
Ортостатическая проба	+	+
Бег 12 мин (по Куперу) При ЧСС 160-170 уд/мин	1,8 — 2,2 км	1,9 — 2,4 км
Прыжок в длину с места	140	190
Приседания (кол-во раз)	30	50
Тест на координацию (проба Ромберга)	удовлетворительно	удовлетворительно
Тест на гибкость - Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	10	5
Составления и выполнения комплекса оздоровительной гимнастики	+	+

Методические рекомендации по выполнению реферата

Материалы для выполнения реферата берутся из рекомендуемой литературы и ЭБС. Ориентировочный объем реферата составляет 15 рукописных и 10-12 печатных страниц.

Если реферат набран на компьютере, то страницы текста и включенные в отчет иллюстрации, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А-4. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое — 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Размер шрифта - 14, интервал полуторный. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц, однако, номер страницы на титульном листе не проставляют.

Оформление списка использованной литературы - согласно требованиям ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»

Темы рефератов

- 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
- 2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
- 3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
- 4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
- 5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

- 6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
- 7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
- 8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
- 9. Методические основы закаливания организма.
- 10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
- 11.Использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
- 12. Физкультура и питание во время беременности.
- 13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
- 14. Наука о здоровой беременности.
- 15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
- 16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
- 17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчогляна и др. авторов).
- 18.Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
- 19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
- 21.Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомокибернетике).
- 22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
- 23.Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
- 24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
- 25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
- 26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
- 27.Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
- 28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
- 29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
- 30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
- 31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

Примеры оформления ссылок и списков литературы

Сокращение отдельных слов и словосочетаний применяют для всех элементов библиографической записи, за исключением основного заглавия документа. Слова и словосочетания сокращают: по ГОСТ 7.11—2004 (ИСО 832: 1994) «Система стандартов по информатизации, библиотечному и издательском у делу. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на иностранных европейских языках»; ГОСТ Р 7.0.12—2011 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Сокращение слов и словосочетаний на русском языке. Общие требования и правила».

1. Документ под фамилией автора

Описание документа начинается с фамилии-(й) автора(ов), если он создан одним, двумя или тремя авторами.

Один автор

Кацевал А. А. Современный русский литературный язык. Практические занятия по морфологии : учеб.-метод. пособие для бакалавров. Ч. 1. Борисоглебск, 2014. 97 с.

Два автора

Князев С. В., Пожарицкая С. К. Современный русский литературный язык: фонетика, графика, орфография, орфоэпия : учеб. пособие для вузов. М. : Академический Проект, 2005. 320 с. («Gaudeamus»).

Три автора

Касаткин Л. Л., Клобуков Е. В., Лекант П. А. Краткий справочник по современному русскому языку / под ред. П. А. Леканта. М. : Высш. шк., 1991. 383 с.

2. Документ под заглавием

Описание документа начинается с заглавия, если он написан четырьмя и более авторами, а также, если автор не указан. Если у книги четыре или более авторов, то после заглавия за косой чертой (/) в области ответственности приводится первый из них с добавлением [и др.].

Современный русский язык : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Р. Н. Попов [и др.]. 2-е изд., испр. и доп. М. : Просвещение, 1986. 464 с.

Современный русский язык: Социальная и функциональная дифференциация /

Рос. акад. наук. Ин-т русского языка им. В. В. Виноградова. М. : Языки славянской культуры, 2003. 568 с. (Studia philological).

3. Статья из журнала

Божович Е. Д. Критерии понимания текста школьниками // Русский язык в школе. 2016. No 10. C. 13–18.

Асеева Д. В., Кулаева Г. М. Эстетическая функция частей речи в системе изучения морфологии на уроках русского языка // Русский язык в школе. 2016. No 10. C. 3–9.

4. Статья из газеты

Если газета имеет более 8 страниц, то в описании приводится номер страницы, на которой помещена статья.

Латунский И. Большая бойня: Кто, как и почему допустил 22 года назад первую военную кампанию в Чечне? // Совершенно секретно. 2016. No 12/389. C. 7–9.

Домчева Е. Задание на дом // Российская газета. 2016. 16 декабря. No 286(7154). C. 18.

5. Статья из сборника

Стернин И. А., Дьякова Л. Н., Тимошина Т. В. Просветительские проекты в области русского языка и выявление языковых потребностей населения региона в области русского языка и культуры речи // Родной язык: проблемы теории и практики преподавания: материалы IV Междунар. науч.-метод. конференции (Борисоглебск, 17-18 октября 2013 г.) / Борисоглебский гос. пед. ин-т; под ред. А. А. Кацевал, О. В. Смирновой. Борисоглебск, 2013. С. 119–126.

6. Статья из продолжающегося издания

Талицкая А. А. Смерть и любовь в поэтической картине мира А. И. Введенского // Семантико-когнитивные исследования : межвуз. сб. науч. тр. / под ред. М. В. Шамановой, Е. В. Борисовой. Воронеж : Истоки, 2014. Вып. 5. С. 43–47.

7. Статья из собрания сочинений

Панов М. В. Труды по общему языкознанию и русскому языку : в 2 т. / под ред. Е. А. Земской, С. М. Кузьминой. М. : Языки славянской культуры, 2003. Т. 1. 568 с. (Классики отечественной филологии).

8. Диссертация

Школовая М. С. Лингвистические и семиотические аспекты конструирования идентичности в электронной коммуникации : дис. ... канд. филол. наук. Тверь, 2005. 174 с.

9. Автореферат диссертации

Попова Е. И. Личное имя в коммуникативном аспекте (на материале обращений в

студенческой среде) : автореф. дис. ... канд. филол. наук. Смоленск, 2009. 12 с.

10. Библиографическое описание электронных ресурсов

Российские правила каталогизации. Ч. 1. Основные положения и правила [Электронный ресурс] / Рос. библ. ассоц., Межрегион. ком. по каталогизации. М., 2004. 1 CD-ROM. Загл. с этикетки диска.

Букринская И. А. Язык русской деревни : школьный диалектологический атлас [Электронный ресурс]. URL: http://www.gramota.ru/book/village/about.html (дата обращения: 14.09.2016).

Вопросы русского языкознания [Электронный ресурс] : сб. Вып. XIII. Фонетика и грамматика: настоящее, прошедшее, будущее: к 50-летию научной деятельности Софии Константиновны Пожарицкой / сост. С. В. Князев, А. В. Птенцова ; отв. ред. М. Л. Ремнева. М. : Изд-во МГУ, 2009. 360 с. URL: http://www.philol.msu.ru/~ruslang/data/pdf/qrlf-8-2010.pdf (дата обращения: 02.10.2016).

Выявление признаков унижения чести, достоинства, умаления деловой репутации и оскорбления в лингвистической экспертизе текста [Электронный ресурс] / И. А. Стернин [и др.]. Ярославль, 2013. 35 с. URL: http://sterninia.ru/files/757/4_lzbrannye_nauchnye_publikacii/Lingvokriminalistika/Unizhenie_chesti_dostoinstv a.pdf (дата обращения: 12.11.2016).

11. Нормативные акты

Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года No 273-Ф3 : принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г. М. : Эксмо, 2016. 160 с.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года No 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. URL: http://минобрнауки.рф/документы/543 (дата обращения: 12.11.2016).

Контрольно-измерительные материалы с примерами их выполнения

Очная форма обучения

Контрольно-измерительный материал №1

- Посещаемость ПЗ (85 % и более).
- 2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лёгкой атлетике и ОФП).
- 3. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики).
- 4. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса корригирующей гимнастики (для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом).
- 5. Реферат (для студентов, освобождённых от практических занятий по ФКиС).

Контрольно-измерительный материал №2

- Посещаемость ПЗ (85 % и более).
- 2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лыжной подготовке, спортивным играм и лёгкой атлетике).
- 3. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса корригирующей гимнастики (для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом).

4. Реферат (для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом).

Контрольно-измерительный материал №3

- 1. Посещаемость ПЗ (85 % и более).
- 2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ППФП и ОФП).
- 3. Составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики (для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом).
- 4. Реферат (для студентов, освобождённых от практических занятий по ФКиС).

Контрольно-измерительный материал №4

- Посещаемость ПЗ (85 % и более).
- 2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ВФСК «ГТО»).

Перечень практических заданий

Составление и демонстрация комплекса малых форм физической культуры.

Пример комплекса утренней гигиенической гимнастики

Nº п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная	8 – 10 раз	1 – 2 вдох,
	стойка)		3 -4 выдох
	1 - руки в стороны		
	2 - руки вверх, подняться на носки		
	3 - руки вперед, пятки опустить		
	4 — и. п.		
2.	И.п. – о. с.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
	1 – наклон головы вправо		
	2 — и.п.		
	3 – наклон головы влево		
	4 — и.п.		
3.	И.п. – узкая стойка, правая рука вверх	6 – 8 раз	Соблюдать осанку
	1-2 – рывки руками назад		
	3-4 – смена рук		
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью	8 – 10 раз	Локти на уровне
	согнуты в локтях		плечевых суставов
	1-2 – рывки руками в стороны согнутые в локтях		
	3-4 – рывки прямых рук в стороны		
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс	8 – 10 раз	Рука над головой
	1 – наклон туловища вправо, левая рука вытянута		прямая, прижата к
	над головой		голове
	2 — и.п.		
	3 – наклон туловища влево, правая рука вытянута		
	над головой		
	4 — и.п.		
6.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
	1 – поворот туловища вправо, правую руку в		
	сторону		
	2 — и.п.		
	3 – поворот туловища влево, левую руку в		
	сторону		
	4 — и.п.		

7.	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	8 – 10 раз	Ноги в коленях не
	1 – руки вверх, подняться на носки	·	сгибать
	2 – наклон вперед, руки к правой ноге		
	3 – пружинисто наклон вперед, руки к левой ноге		
	4 — и.п.		
8.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс	8 – 10 раз	Ноги в коленях не
	1 – мах левой ногой вперед, руки вперед		сгибать
	2 — и.п.		
	3 – мах правой ногой вперед, руки вперед		
	4 — и.п.		
9.	И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на колено	8 – 10 раз	Выпад делать глубже
	1-2 – пружинистые движения вниз		
	3-4 – смена ног в прыжке		
10.	И.п. – ноги врозь, руки в стороны	8 – 10 раз	Спина прямая,
	1 – приседание, руки вперед		голову не опускать
	2 — и.п.		
	3 – приседание, руки вверх		
	4 — и.п.		
11.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох,
	1 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх		Вниз - выдох
	2 — и.п.		
	3 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх		
	4 — и.п.		
12.	И.п. – основная стойка	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох,
	1-2 – руки через стороны вверх - вдох		Вниз - выдох
	3-4 – в и.п выдох		

Пример комплекса малых форм физической культуры (физкультминутка)

Nº п/п	Содержание	Дозировка (кол-во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
	стойка)		
	1 – наклон головы вперёд		
	2 — и.п.		
	3 – наклон головы назад		
	4 — и.п.		
2.	И.п. – о. с.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
	1 – наклон головы вправо		
	2 — и.п.		
	3 – наклон головы влево		
	4 — и.п.		
3.	И.п. – о.с.	8 - 10 раз	Соблюдать осанку
	1-2-3-4 – вращение плечевыми суставами вперёд		
	5-6-7-8 – вращение плечевыми суставами назад		
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
	1-2-3-4 – вращения кистями вперёд		
	5-6-7-8 – вращения кистями назад		
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову	8 – 10 раз	Локти в стороны,
	1 – наклон туловища вправо		лопатки свести,
	2 — и.п.		сохраняем прямую
	3 – наклон туловища влево		осанку
	4 — и.п.		
6.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову	8 – 10 раз	Локти в стороны,
	1 – поворот туловища вправо		лопатки свести,
	2 — и.п.		сохраняем прямую
	3 – поворот туловища влево		осанку
	4 — и.п.		
7.	И.п. – ноги врозь, руки к плечам	8 – 10 раз	Руками тянуться

	1 – руки вверх, подняться на носки 2 – и.п. 3 – руки вверх, подняться на носки		вверх
8.	4 – и.п. И.п. – о.с. 1-2-3-4 – ходьба на месте.	8 – 10 раз	При подъеме колено поднимать на уровне пояса.

Пример комплекса корригирующей гимнастики (укрепление глазных мышц и коррекция зрения)

Nº		Дозировка	Организационно –
п/п	Содержание	(кол–во раз)	методические
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная	8 – 10 pas	указания Вращения
١.	стойка)	0 10 pas	медленные.
	1-2-3-4 – круговые вращение зрачками глаз		Соблюдать осанку.
	вправо		состодать состу
	5-6-7-8 - круговые вращение зрачками глаз влево		
2.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс	8 – 10 раз	Упражнение
	1 – закрыть глаза	'	выполнять в
	2 – открыть глаза		медленном темпе.
	3 – закрыть глаза		
	4 – открыть глаза		
3.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, глаза	6 – 8 раз	Глаза закрыты.
	закрыть		Упражнение
	1 – «яблоки» глаз повернуть вправо		выполнять в
	2 – «яблоки» глаз в и.п.		медленном темпе.
	3 - «яблоки» глаз повернуть влево		
	4 – «яблоки» глаз в и.п.		
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс	8 – 10 раз	Упражнение
	1-2 – посмотреть на предмет в дали		выполнять в
	3-4 – посмотреть на предмет в близи		медленном темпе
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс	8 – 10 раз	Головой во время
	1 – посмотреть вверх		выполнения
	2 – смотреть вперёд		упражнения не
	3 –посмотреть вниз		двигать.
	4 – смотреть вперёд	0 10	
6.	И.п. – стойка ноги врозь, указательные, средние и	8 – 10 раз	Сильно на брови не
	безымянные пальцы рук легко прижать к		давить.
	одноимённым бровям, глаза закрыть		
	1-2-3-4 – круговые массирующие вращения		
	бровей во внешние стороны		
	5-6-7-8 - круговые массирующие вращения бровей		
7.	во внутренние стороны И.п. – стойка ноги врозь, указательные пальцы	8 – 10 раз	Сильно на глазницы
١,٠	рук легко прижать к одноимённым глазницам	0 – 10 pas	не давить.
	1-2-3-4 — круговые массирующие вращения вокруг		не давить.
	глаз по внешним окружностям глазниц		
	5-6-7-8 - круговые массирующие вращения вокруг		
	глаз по внутренним окружностям глазниц		
8.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед собой	8 – 10 pas	Глаза веками не
•	ладонями к лицу, глаза открыты		закрывать, держать
	1 – прикрыть ладонями глаза, глаза веками не		ОТКРЫТЫМИ
	закрывать		r ·
	2 – убрать ладони в и.п.		

Тестовые задания

Перечень контрольных нормативов по физической подготовке для студентов очной формы обучения входящих в ВФСК «ГТО»

ЖЕНЩИНЫ 18 – 24 ЛЕТ

Наименование контрольного	Критерии оценки				
норматива (виды испытаний – тесты)	«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»		
Бег, 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5		
Кросс 2000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,35		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	180	170		
Кросс 3000 м (мин., сек.)	6	ез учёта време	ни		
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14		
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34		
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8		
Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15		
Ходьба на лыжах 3000 м	Б	ез учёта време	НИ		

МУЖЧИНЫ 18 – 24 ЛЕТ

Наименование контрольного	Критерии оценки				
норматива (виды испытаний – тесты)	«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»		
Бег, 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1		
Кросс 3000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,0		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	230	215		
Кросс 5000 м (мин., сек.)	E	ез учёта време	ни		
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9		
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27		
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6		
Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15		
Ходьба на лыжах 5000 м	E	ез учёта време	ни		