

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 занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным 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

| № п/п | Виды испытаний<br>(наименование упражнения)                       | Женщины         |                    |                    |                    |       | Мужчины |                    |                    |                    |       |
|-------|---|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|---------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|
|       |   | Оценка в баллах |                    |                    |                    |       |         |                    |                    |                    |       |
|       |   | 5               | 4                  | 3                  | 2                  | 1     | 5       | 4                  | 3                  | 2                  | 1     |
| 1     | Челночный бег 5 X 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 <sup>1</sup>   | 180 <sup>2</sup>   | 170 <sup>3</sup>   | 160   | 250     | 240 <sup>1</sup>   | 230 <sup>2</sup>   | 215 <sup>3</sup>   | 200   |
| 5     | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)      | 25              | 20 <sup>1</sup>    | 15 <sup>2</sup>    | 10 <sup>3</sup>    | 5     |         |                    |                    |                    |       |
| 6     | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)                 | 16              | 14 <sup>1</sup>    | 12 <sup>2</sup>    | 10 <sup>3</sup>    | 8     | 45      | 40                 | 35                 | 25                 | 15    |
| 7     | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1') | 50              | 47 <sup>1</sup>    | 40 <sup>2</sup>    | 34 <sup>3</sup>    | 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           | 18.00 <sup>1</sup> | 19.30 <sup>2</sup> | 20.20 <sup>3</sup> | 21.10 |         |                    |                    |                    |       |
| 10    | Бег на лыжах на 5 км (мин,с)                                      | 28.00           | 31.00 <sup>1</sup> | 35.00 <sup>2</sup> | 37.00 <sup>3</sup> | 40.00 | 22.00   | 23.30 <sup>1</sup> | 25.30 <sup>2</sup> | 26.30 <sup>3</sup> | 28.00 |
| 11    | Метание спортивной гранаты весом 700 г (м)                        |                 |                    |                    |                    |       | 39      | 37 <sup>1</sup>    | 35 <sup>2</sup>    | 33 <sup>3</sup>    | 31    |
| 12    | Метание спортивной гранаты весом 500 г (м)                        | 23              | 21                 | 17                 | 14                 | 10    |         |                    |                    |                    |       |
| 13    | Наклон вперед   | 20              | 16 <sup>1</sup>    | 11 <sup>2</sup>    | 8 <sup>3</sup>     | 5     | 15      | 13 <sup>1</sup>    | 7 <sup>2</sup>     | 6 <sup>3</sup>     | 4     |

|    |   |    |                 |                 |                 |    |     |                 |                 |                 |    |
|----|---|----|-----------------|-----------------|-----------------|----|-----|-----------------|-----------------|-----------------|----|
|    | из положения стоя на гимнастической скамье (см)   |    |                 |                 |                 |    |     |                 |                 |                 |    |
| 14 | Рывок гири 16 кг (кол-во раз)   |    |                 |                 |                 |    | 50  | 40 <sup>1</sup> | 30 <sup>2</sup> | 20 <sup>3</sup> | 14 |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки - 10 м, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки) | 30 | 25 <sup>1</sup> | 20 <sup>2</sup> | 15 <sup>3</sup> | 10 | 30  | 25 <sup>1</sup> | 20 <sup>2</sup> | 15 <sup>3</sup> | 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 <sup>1</sup>, <sup>2</sup>, <sup>3</sup> соответствуют нормативным требованиям ВК ГТО (<sup>1</sup>- золотой знак, <sup>2</sup>- серебряный знак, <sup>3</sup>- 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 корректирующую 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 опорно-двигательного 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<br>(наименование упражнения)                                      | Женщины           | Мужчины           |
|--|-------------------|-------------------|
| Посещаемость   | 100%              | 100%              |
| Ортостатическая проба  | +                 | +                 |
| Бег 12 мин (по Куперу)<br>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 вперед 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 полупетельный. 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. Использование 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. Демирчоглына 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 издательскому 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. С. 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. С. 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. С. 7–9.

Домчева Е. Задание на дом // Российская газета. 2016. 16 декабря. No 286(7154). С. 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/qrif\\_8\\_2010.pdf](http://www.philol.msu.ru/~ruslang/data/pdf/qrif_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\\_Izbrannye\\_nauchnye\\_publicacii/Lingvokriminalistika/Unizhenie\\_chesti\\_dostoinstva.pdf](http://sterninia.ru/files/757/4_Izbrannye_nauchnye_publicacii/Lingvokriminalistika/Unizhenie_chesti_dostoinstva.pdf) (дата обращения: 12.11.2016).

### **11. Нормативные акты**

Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : 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 № 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**

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 корректирующей 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**

1. 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 корректирующей 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

1. 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

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

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

### Пример комплекса малых форм физической культуры (физкультминутка)

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

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

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

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

## Тестовые задания

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

#### ЖЕНЩИНЫ 18 – 24 ЛЕТ

| Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)  | Критерии оценки   |          |            |
|---|-------------------|----------|------------|
|   | «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.)   | Без учёта времени |          |            |
| 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  | Без учёта времени |          |            |

#### МУЖЧИНЫ 18 – 24 ЛЕТ

| Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)  | Критерии оценки   |          |            |
|---|-------------------|----------|------------|
|   | «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.)   | Без учёта времени |          |            |
| 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  | Без учёта времени |          |            |