

**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 **заочной формы обучения** учебная деятельность реализуется в форме методико-практических, контрольных занятий, а также самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по разделам РПД, консультациями преподавателя.

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 заочной формы обучения дифференцируются по физической подготовленности (подтверждение знаками ВФСК «ГТО») или выполнению творческого задания и реферата.

Собственную физическую подготовленность студенты заочной формы обучения разных возрастных групп могут оценить в соответствии с нормативами ВФСК «ГТО» на сайте URL: <https://gto.ru>

Для достижения планируемых результатов обучения используются тренинги (учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке).

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.

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»

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. № 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. № 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. № 12/389. С. 7–9.

Домчева Е. Задание на дом // Российская газета. 2016. 16 декабря. № 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/grlf_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_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 № 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

Заочная форма обучения

Посещаемость ПЗ (85 % и более)

Контрольно-измерительный материал №1

1. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики).

Контрольно-измерительный материал №2

1. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса малых форм физической культуры.

Контрольно-измерительный материал №3

1. Реферат.

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) 1 - руки в стороны 2 - руки вверх, подняться на носки 3 - руки вперед, пятки опустить 4 – и. п. | 8 – 10 раз | 1 – 2 вдох, 3 -4 выдох |
| 2. | И.п. – о. с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Соблюдать осанку |
| 3. | И.п. – узкая стойка, правая рука вверх 1-2 – рывки руками назад 3-4 – смена рук | 6 – 8 раз | Соблюдать осанку |
| 4. | И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях 1-2 – рывки руками в стороны согнутые в локтях 3-4 – рывки прямых рук в стороны | 8 – 10 раз | Локти на уровне плечевых суставов |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища вправо, левая рука вытянута над головой 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука вытянута над головой 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Рука над головой прямая, прижата к голове |
| 6. | И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, левую руку в сторону 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Соблюдать осанку |
| 7. | И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – наклон вперед, руки к правой ноге 3 – пружинисто наклон вперед, руки к левой ноге 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8. | И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах правой ногой вперед, руки вперед 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 9. | И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на колено 1-2 – пружинистые движения вниз 3-4 – смена ног в прыжке | 8 – 10 раз | Выпад делать глубже |

| | | | |
|-----|---|------------|-------------------------------------|
| 10. | И.п. – ноги врозь, руки в стороны 1 – приседание, руки вперед 2 – и.п. 3 – приседание, руки вверх 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Спина прямая, голову не опускать |
| 11. | И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 2 – и.п. 3 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Руки вверх – вдох, Вниз - выдох |
| 12. | И.п. – основная стойка 1-2 – руки через стороны вверх - вдох 3-4 – в и.п. - выдох | 8 – 10 раз | Руки вверх – вдох, 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) 1 – наклон головы вперед 2 – и.п. 3 – наклон головы назад 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Соблюдать осанку |
| 2. | И.п. – о. с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Соблюдать осанку |
| 3. | И.п. – о.с. 1-2-3-4 – вращение плечевыми суставами вперед 5-6-7-8 – вращение плечевыми суставами назад | 8 - 10 раз | Соблюдать осанку |
| 4. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2-3-4 – вращения кистями вперед 5-6-7-8 – вращения кистями назад | 8 – 10 раз | Соблюдать осанку |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Локти в стороны, лопатки свести, сохраняем прямую осанку |
| 6. | И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – поворот туловища вправо 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Локти в стороны, лопатки свести, сохраняем прямую осанку |
| 7. | И.п. – ноги врозь, руки к плечам 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – и.п. 3 – руки вверх, подняться на носки 4 – и.п. | 8 – 10 раз | Руками тянуться вверх |
| 8. | И.п. – о.с. 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)**

| № п/п | Содержание | Дозировка (кол-во раз) | Организационно – методические указания |
|--------------|--|-----------------------------------|---|
| 1. | И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1-2-3-4 – круговые вращение зрачками глаз вправо 5-6-7-8 - круговые вращение зрачками глаз влево | 8 – 10 раз | Вращения медленные. Соблюдать осанку. |
| 2. | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – закрыть глаза 2 – открыть глаза 3 – закрыть глаза 4 – открыть глаза | 8 – 10 раз | Упражнение выполнять в медленном темпе. |
| 3. | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, глаза закрыть 1 – «яблоки» глаз повернуть вправо 2 – «яблоки» глаз в и.п. 3 - «яблоки» глаз повернуть влево 4 – «яблоки» глаз в и.п. | 6 – 8 раз | Глаза закрыты. Упражнение выполнять в медленном темпе. |
| 4. | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 – посмотреть на предмет в дали 3-4 – посмотреть на предмет в близи | 8 – 10 раз | Упражнение выполнять в медленном темпе |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – посмотреть вверх 2 – смотреть вперёд 3 – посмотреть вниз 4 – смотреть вперёд | 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 1-2-3-4 – круговые массирующие вращения бровей во внешние стороны 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 1-2-3-4 – круговые массирующие вращения вокруг глаз по внешним окружностям глазниц 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 1 – прикрыть ладонями глаза, глаза веками не закрывать 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 | | |

Тесты, определяющие физическую подготовленность обучающихся разных возрастных групп, смотреть URL: <https://gto.ru>