

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 (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 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 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 (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 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 гомотекнике).
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) 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	8 – 10 раз	Руками тянуться

	1 – руки вверх, подняться на носки 2 – и.п. 3 – руки вверх, подняться на носки 4 – и.п.		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)**

<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) 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 вперед 3 – посмотреть вниз 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 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		