

**1177**

**Общая физическая подготовка:  
вариативная часть физической культуры**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей

Воронеж 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный архитектурно-строительный  
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

# **Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей

Воронеж 2016

**УДК 37.037.1-055.2(07)**  
**ББК 75.1э73**

Составители: И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская

**Общая физическая подготовка: вариативная часть физической культуры** : метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: И.А. Анохина, В.И. Козлов, Н.И. Зиземская. – Воронеж, 2016. – 38 с.

Рассмотрена организация и содержание учебно-воспитательного процесса проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в учебном отделении ОФП для женщин. В работе представлены: учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, содержание учебных занятий, контрольные нормативы для оценки физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Предназначены для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения, занимающихся в учебном отделении ОФП.

**УДК 37.037.1-055.2(07)**  
**ББК 75.1э73**

Печатается по решению учебно-методического совета  
Воронежского ГАСУ.

Рецензент – В.С. Лихачева, к.п.н., доц., декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В высших учебных заведениях «Элективный курс по физической культуре» представлен как учебная дисциплина, составляющая важный компонент целостного развития личности и профессиональной подготовки обучающихся. «Элективный курс по физической культуре», являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, обучающихся в течение всего периода образования, входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Элективная физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы. Результатом обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения уровня психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Представленные методические рекомендации предлагают организацию, содержание и объем подготовки занятий по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежский государственный архитектурно-строительный университет» (далее – Воронежский ГАСУ).

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки (уровень бакалавриата) дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

– базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

– элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Установленные часы не входят в аудиторную нагрузку, но входят в общую трудоёмкость основной образовательной программы.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по

физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Методические рекомендации предназначены для изучения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов I-III курсов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлены с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.

- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

- Федеральный государственный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Приоритетными положениями в реализации рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- Ориентация практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В методических рекомендациях раскрываются цель и задачи учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», основные положения организации физического воспитания в Воронежском ГАСУ, организационно-методические аспекты занятий физической культурой,

средства и методы, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлена:

- на реализацию принципа, вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Элективные курсы по физической культуре»;

- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности.

Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Учебные занятия элективной физической культурой обеспечивают профилированную физическую готовность, является одним из средств воспитания всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния обучающихся не только в процессе профессиональной подготовки, но и при формировании у них здорового образа жизни.

Средства и методы применяемые на академических занятиях целенаправленно развивают физические и творческие возможности обучающихся, обеспечивают биологический потенциал их жизнедеятельности, необходимый для профессионального становления, проявления социальной активности и творческого труда.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1. Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: ОФП (женщины)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: ОФП (женщины)» обучающиеся должны:

*знать/ понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- правила и технику безопасности на занятиях физической культурой.

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;
- уметь пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

*владеть:*

- спортивной терминологией применяемой на практических занятиях;
- различными вариантами и способами проведения разминки.

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОФП**

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

В основное отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии



здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы должен составлять 12–15 человек.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у обучающихся интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья обучающихся.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: ОФП (женщины)» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся (табл. 1).

Таблица 1

**Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: ОФП (женщины)»**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	34	34	68	68	62	62
Практические занятия	328	34	34	68	68	62	62
учебно-тренировочные	284	28	28	60	60	54	54
контрольные	44	6	6	8	8	8	8
<b>Самостоятельные занятия</b>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328	34	34	68	68	62	62
зач.ед	-	-	-	-	-	-	-

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: ОФП (женщины)» состоит из практического раздела, который включает в себя учебные занятия и выполнение контрольных нормативов (табл. 2-8).

Учебные занятия направлены на повышение уровня физического развития, функциональных и двигательных способностей, формирование волевых качеств и свойств личности.

Выполнение контрольных нормативов направлено на определение дифференцированного и объективного учета процесса обучения и результатов учебной деятельности студентов.

Таблица 2

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Элективные курсы по физической культуре: ОФП (женщины)»

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Все го часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>Практический раздел</b>		<b>328</b>		<b>328</b>		
<b>Учебные занятия</b>		<b>284</b>		<b>284</b>	<u>практика</u>	<u>тестирование</u>
1	<b>Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<u>Устный опрос</u>
2	<b>Модуль №2. Общефизическая подготовка</b>	<b>76</b>		<b>76</b>	<u>практика</u>	
2.1	Общеразвивающие упражнения	<b>26</b>		<b>26</b>		
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	<b>6</b>		<b>6</b>		
2.3	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	<b>24</b>		<b>24</b>		
2.4	Упражнения профессионально-прикладной подготовки	<b>20</b>		<b>20</b>		
3	<b>Модуль №3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<u>практика</u>	
3.1	Скоростно-силовые упражнения	<b>16</b>		<b>16</b>		
3.2	Упражнения на гибкость	<b>12</b>		<b>12</b>		

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Все го час ов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контро ля
			Лек ции	Практи ческие занятия		
3.3	Упражнения на выносливость	12		12		
3.4	Упражнения на ловкость и координацию	10		10		
3.5	Упражнения на силу	10		10		
4	<b>Модуль №4. Ритмическая гимнастика</b>	80		80	<u>практика</u>	
5	<b>Модуль №5. Спортивные и подвижные игры</b>	62		62	<u>практика</u>	
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>		44		44	<u>практика</u>	<u>тестир ование</u>
Тесты на общефизическую подготовленность		24		24		
Функциональные пробы		12		12		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8		8		
<b>Всего</b>		<b>328</b>		<b>328</b>		

Таблица 3

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**«Элективные курсы по физической культуре: ОФП (женщины)»**  
**(по семестрам)**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Все го час ов	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
<b>Практический раздел</b>		<b>328</b>	34	34	68	68	62	62
<b>Учебные занятия</b>		<b>284</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
1	<b>Модуль №1. Инструктаж по технике безопасности</b>	6	1	1	1	1	1	1
2	<b>Модуль №2. Общефизическая подготовка</b>	76	7	7	19	19	13	11
2.1	Общеразвивающие упражнения	26	2	2	8	8	4	2

2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	6	1	1	1	1	1	1
2.3	Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	24	2	2	6	6	4	4
2.4	Упражнения профессионально-прикладной подготовки	20	2	2	4	4	4	4
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
3.1	Скоростно-силовые упражнения	16	2	2	4	2	4	2
3.2	Упражнения на гибкость	12	2	-	2	4	2	2
3.3	Упражнения на выносливость	12	-	2	2	2	2	4
3.4	Упражнения на ловкость и координацию	10	2	-	2	2	2	2
3.5	Упражнения на силу	10	-	2	2	2	2	2
<b>4</b>	<b>Модуль №4. Ритмическая гимнастика</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Модуль №5. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>		<b>44</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тесты на общефизическую подготовленность		24	4	4	4	4	4	4
Функциональные пробы		12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность		8	-	-	2	2	2	2
<b>Всего</b>		<b>328</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>62</b>

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ: ОФП (женщины)»**

### **6.1. Техника безопасности на занятиях физической культурой**

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

### **6.2. Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня двигательных и функциональных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта. На учебных занятиях используются: общефизическая подготовка, специальная подготовка, ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры.

#### **Общефизическая подготовка**

##### *Комплекс общеразвивающих упражнений*

1. И. п.— стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть на носках, колени врозь. Принять и. п. Сомкнуть носки. Присесть на полной ступне, колени вместе. Встать. Развести носки. 5—10 раз.

2. И. п.— стоя ноги несколько шире плеч, руки на поясе. Наклониться вправо. Принять и. п. То же влево. Наклониться вперед (ноги не сгибать) до касания руками пола. Принять и. п. Наклониться назад, руки развести в стороны. Принять и. п. 8—16 раз.

3. И. п.— стоя лицом к опоре (стол, кровать и т. п.) с опорой на нее руками. Взмахом поднять правую ногу назад. Принять и. п. То же левой ногой. 8—16 раз.

4. И. п.— стоя ноги вместе, руки внизу. Присесть, опираясь руками о пол. Оттолкнувшись ногами, мягко опуститься на колени (руки на полу). Опираясь на руки, толчком присесть, опереться руками о пол. Вернуться в и. п. 6—12 раз.

5. И. п.— стоя лицом к опоре с опорой на нее руками. Отставить правую ногу немного в сторону на носок (носок повернуть наружу). Принять и. п. Поднять правую ногу в сторону повыше (носок повернуть наружу). Принять и. п. То же левой ногой. 6—12 раз.

6. И. п.— лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. Поднять прямую правую ногу до вертикального положения. Принять и. п. То же левой ногой. Поднять прямые ноги до вертикального положения. Принять и. п. Прodelать еще раз двумя ногами. 6—12 раз.

7. И. п.— сидя на полу с опорой руками о пол сзади. Опираясь руками и пятками, поднять туловище до небольшого прогибания. Принять и. п. Разводя руки в стороны (не отрывая ладони от пола), лечь на спину. Слегка опираясь руками о пол, сесть. 6—12 раз.

8. И. п.— стоя левым боком к опоре, опираясь на нее левой рукой. Отставить правую ногу немного вперед на носок (носок повернуть наружу). Принять и. п. Взмахом поднять правую ногу вперед повыше (носок повернуть наружу). Принять и. п. То же левой ногой. 8—16 раз.

9. И. п.— стоя ноги несколько шире плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опереться одной рукой о пол перед собой, затем другой рукой и передвигаться на руках до полного выпрямления туловища. Возвратиться в и. п., проделав те же движения в обратном порядке. 4—8 раз.

10. Бег на месте (лучше с продвижением) или прыжки ноги врозь и ноги вместе. Выполнять 45—90 секунд.

#### *Комплекс упражнения на формирование правильной осанки*

1. И. п. — ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (впереди). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5—10 раз.

2. И. п.— то же. На 1 — повернуть голову вправо, удерживать позу 3—5 с, на 2 — и. п., на 3—4 — то же влево. 4—6 раз.

3. И. п.— то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10—15 раз.

4. И. п.— стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. 10—15 раз.

5. И. п.— упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 — выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3—4 — и. п. 4—6 раз.

6. И. п.— стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3—5 с, затем вернуться в и. п. 4—6 раз.

7. И. п.— стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний — к тазу). На 1 — присед, на 2 — и. п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и. п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и. п., на 7 — наклон влево, на 8 — и. п. 4—6 раз.

8. И. п.— стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5—10 с. 4—6 раз.

9. И. п.— стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3—4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4—6 раз.

10. И. п.— то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

#### *Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»*

- челночный бег 4х9м;
- прыжки в длину с места;
- наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке;

- подтягивание;
- поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

*Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки*

1. Ходьба с симметричным движением рук на каждый шаг – в стороны, вверх, вниз, вперед, назад. Выполнять 45—90 секунд.

2. В движении хлопки руками спереди и сзади на каждый шаг, чередуя руки в стороны с хлопками под согнутым коленом правой и левой ноги. Выполнять 45—90 секунд.

3. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Выполнять 45—90 секунд.

4. Приседания и повороты на перевернутой гимнастической скамейке. Выполнять 45—90 секунд.

5. И.п.- о.с. На 1-2 круговое вращение руками вперед, на 3-4 – назад. 12 раз.

6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1- наклон прогнувшись, на 2- наклон согнувшись, на 3- наклон прогнувшись, на 4- и.п. 12 раз.

7. И. п.— стоя ноги вместе, держа внизу перед собой скакалку, сложенную вчетверо. Поднять руки вверх - назад (натягивая скакалку), одновременно отводя назад правую ногу. Приставить ногу, опустить руки вниз. То же другой ногой. 4—8 раз.

8. И. п.— стоя ноги вместе, держа внизу за спиной скакалку, сложенную вчетверо. Наклониться вперед (ноги не сгибать), отводя руки назад - кверху. Принять и. п. 8—16 раз

9. И.п.- о.с. Прыжки через скакалку вращая руки вперед, назад, скрестно, в парах, в приседе. 1 минута.

10. И.п.- сидя. За 8 сек - вдох, на 4 сек- задержка дыхания, за 2 сек- выдох. 3 минуты.

**Специальная подготовка**

*Комплекс скоростно-силовых упражнений*

1. И.п. - стоя на шестой-седьмой рейке гимнастической стенки, руки на рейке на уровне пояса. Одна нога вместе с туловищем опускается вниз, другая, опираясь на рейку, сгибается в коленном суставе. Энергичным разгибанием опорной ноги подняться в и.п. и, сменив ноги, повторить упражнение. Опускаться вниз можно в произвольном темпе, а подниматься следует как можно быстрее. 12 раз

2. И.п. - упор присев. Выпрыгивания вверх в положение прогнувшись. 12 раз.

3. И.п. - упор присев на одной ноге, другая - вперед. Быстро подняться или выпрыгнуть вверх. 12 раз.

4. И.п.- упор присев. Выпрыгивания вверх с отягощением. 16 раз.

5. И.п.- стойка ноги врозь. Приседания с отягощением. 16 раз.

6. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь обеими ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толковой ногой приземлиться на обе ноги. Можно применять пятикратные прыжки с измерением длины прыжка. 12 раз.

7. И.п.- о.с. Отталкивание обеими руками от опоры высотой 30-40 см. 16 раз.

8. И.п.- лежа на спине. Беговые движения ногами велосипед» с максимальной скоростью. Выполнять 45—90 секунд.

9. Бег с различным положением ног (с высоким подниманием бедра, с отведением голени назад, с выносом прямых ног вперед). 3 минуты.

10. Бег по лестнице вверх (на 3-4 этаж).

*Комплекс упражнений на гибкость*

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 16 раз.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 - вперед, 5-8 - назад. 16 раз.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 - вперед, 5-8 - назад, не сгибая рук в локтях. 16 раз.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 - правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 - и.п., на 5-8 - вправо. 16 раз.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 - круговые движения туловищем вправо, на 5-8 - влево (упражнение выполнять плавно). 16 раз.

6. И.п. - сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 - наклон туловища к правой ноге, на 2 - к левой, на 3 - вперед, на 4 - вернуться в и.п. 16 раз.

7. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 - пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 - и.п. Старайтесь достать грудью колени - ноги прямые. 16 раз.

8. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 - медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 - и.п. 16 раз.

9. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 - плавно притягивать ногу к телу, на 4 - и.п., 5 - то же, но другой ногой. 16 раз.

10. И.п. - упор лежа на согнутых руках. На счет 1-4 - медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь - прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 - и.п. 16 раз.

*Комплекс упражнений на выносливость*

1. И. п.- о.с. руки за головой. На 1- делаем шаг назад, сгибая ногу в колене. На 2- подтягиваем ногу вперед и переносим вес на переднюю ногу. На 3- передняя нога под прямым углом, колено не выступает за носок. На 4- и.п. По 12 раз на каждую ногу.



2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой. На 1- приседаем. На 2- на подъеме делаем мах полусогнутой ногой в сторону. 3-4 то же другой ногой. По 18 раз на каждую ногу.

3. И.п.- то же. На 1-наклон и толчок ногой – поднимаем правую ногу назад в полусогнутом виде, правой рукой касаемся левой стопы, корпус наклонен, левую руку отводим назад. На 2- встаем из этого положения, соединяем руки вместе и делаем мах правой ногой в сторону. 3-4 тоже с другой ноги. По 20 раз на каждую ногу.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в сторону. На 1-приседаем, руки сводим вместе перед грудью. На 2- и.п. 3-4 то же. 30 раз.

5. И.п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук на скорость. 1 минута.

6. И.п. – упор лежа, ноги врозь. Удержание позы 20 сек.

7. И.п. – о.с. Прыжки через скакалку на двух и на одной ноге. 2 минуты

8. Чередование бега с ходьбой. 2 км.

9. И.п. упор присев. Выпрыгивания, руки вверх. 30 раз.

10. Бег с отягощением.

#### *Комплекс упражнения на ловкость и координацию*

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки в сторону. На 1-4 правая рука вращается по часовой стрелки, левая – против часовой стрелки. На 4 –8 поменять положение рук. 8 раз.

2. И.п. – стойка ноги вместе, правая рука вперед. На 1-4 рука вращается по часовой стрелки, кисть – против часовой стрелки. На 4-8 – другой рукой. 8 раз

3. И.п. – о.с. Повороты на одной ноге на 180, 360 и 540 градусов. 6 раз на каждой ноге.

4. И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90, 180, 360 и 540 градусов. По 6 раз в каждую сторону.

5. И.п. – о.с., руки вверх. Кувырок вперед. 8 раз

6. И.п. - о.с., руки вверх. Стойка на голове у опоры. 8 раз.

7. И.п. - о.с., руки вверх. Стойка на руках у опоры. 8 раз.

8. И.п. - о.с., руки вверх. «Колесо» в правую и левую стороны. По 5 раз.

9. И.п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 — правую руку вверх; 2 — левую руку вверх; 3 — правую руку к плечу; 4 — левую руку к плечу; 5 — левую руку вверх; 6 — правую руку вверх; 7 — левую руку к плечу; 8—правую руку к плечу. Тоже упражнение выполнять с профдвижением (приставными шагами) вправо и влево. 12 раз

10. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — полуприседая, правую руку выпрямить вперед, а левую — назад; 2 — и. п.; 3 — полуприседая, левую руку выпрямить вперед, а правую — назад; 4 — и. п.; 5 — полуприседая. 12 раз.

#### *Комплекс упражнений на силу*

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – руки в стороны, кисти на уровне плеч. 2 – и.п. 3-4 и.п.

2. И.п. – то же. 1 – правая рука с гантелями вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же другой рукой. 15 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями впереди. 1 – руки вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же. 15 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, рука с гантелями за головой, локти согнуты. 1 – выпрямляем руки вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же. 15 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, гантель в правой руке. 1 - шаг левой ногой вперед, нужно опуститься в выпад и положить левую руку, согнутую в локте, на бедро левой согнутой ноги. 2 - наклон как можно ниже вперед, чтобы верхняя часть корпуса была практически параллельной полу. При этом правая рука опущена свободно вниз, а ее ладонь смотрит внутрь. 3 - соединить лопатки, необходимо напрячь мышцы спины и отвести с усилием назад и вверх правый локоть, чтобы гантель расположилась рядом с талией. 4- и.п. 15 раз каждой рукой.

6. И.п. – стойка ноги врозь, гантели в руках смотрят внутрь. 1 – приседаем, перенося вес тела на пятки до положения, когда бедра будут практически параллельны полу. 2 - выпрямляем ноги, сгибаем руки в локтях и подтянуть к плечам гантели. 3 - выпрямляем руки вверх с усилием, соединив лопатки. 4 – и.п. 12 раз.

7. И.п. – стойка ноги врозь нагнуться, руки с гантелями находятся перед бедрами и смотрят назад. 1 - соединить лопатки, удерживать позвоночник в нейтральном положении и наклониться вперед до появления тянущего ощущения в мышцах задней поверхности бедер. 2-3 согнуть ноги в коленях, соединить лопатки и выполнить «бабочку». Для этого локти слегка согнуть, а руки поднять в стороны. 4 – и.п.

8. И.п. – вис на шведской стенке. 1 – поднять прямые ноги до прямого угла. 2-3 удерживать ноги. 3 – и.п. 10 раз.

9. И.п. – вис на шведской стенке. 1 – согнуть правую ногу. 2 – согнуть левую ногу. 3 – опустить правую ногу. 4 – опустить левую ногу. 10 раз.

10. И.п. – вис на шведской стенке, лицом к стене. 1 – отводим прямые ноги назад. 2-3 – удерживать ноги в этом положении. 4 – и.п.

## **Ритмическая гимнастика**

### *Комплекс ритмической гимнастики*

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1— правую руку выпрямить вправо в сторону (смотреть, на правую кисть); 2 — левую руку выпрямить влево в сторону (смотреть на левую кисть); 3 — правую руку согнуть к правому плечу; 4 — левую согнуть к левому плечу; 5 — согнуть правую руку к плечу (и. п.); То же упражнение выполняйте начиная с левой руки и с продвижением (приставными шагами) вправо и влево.

2. И. п. — ноги врозь, руки за головой, локти в стороны, 1 — полуприседа с поворотом направо, соединить локти спереди; 2— и. п.; 3 — полуприседа с поворотом налево, соединить локти спереди; 4 — и. п.

3. И. п. — ноги врозь, руки за головой, локти в стороны. 1 — полуприседа, выпрямить руки вверх; 2 — и. п.; 3 — полуприседа, выпрямить руки в стороны; 4 — и. п.

4. И. п. — основная стойка. 1 — шаг правой вправо, правую руку в сторону; 2 — приставить левую ногу к правой в поуприсед, голову повернуть направо (смотреть на правую кисть); 3 — шаг левой влево, левую руку в сторону, правую руку опустить; 4—приставить правую ногу к левой в поуприсед, голову повернуть налево (смотреть на левую кисть). По мере освоения упражнения на счет 2 и 4 в полуприседе поднимайтесь на носки.

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг правой вперед, руки в сторону; 2 — приставить левую ногу к правой в полуприсед, правая рука согнута впереди, левая за спиной; 3 — шаг левой вперед, руки в сторону; 4 — приставить правую ногу к левой в полуприсед, левая рука согнута впереди, правая за спиной. То же упражнение выполнить с продвижением назад.

6. И.п. — руки согнуты к плечам. Бег на месте с движением рук: 1 — левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — правую руку к плечу; 4 — левую руку к плечу.

7. И. п. — ноги вместе, руки опущены. 1 — шаг правой ногой вправо, руки вперед; 2 —приставить левую ногу к правой в полуприсед, руки на пояс (локти назад); 3 — шаг левой ногой влево, руки вперед; 4 — приставить правую ногу к левой в полуприсед, руки на пояс (локти назад).

8. И. п. - ноги вместе, руки на поясе. 1 - прыжок на правой ноге, левую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону; 2—прыжок в и. п.; 3— прыжок на левой ноге, правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону; 4 — прыжок в и. п.; 5 — прыжок на правой ноге, левую ногу вперед, руки вверх; 6 — прыжок в и. п.; 7— прыжок на левой ноге, правую ногу вперед, руки вверх; 8 — прыжок в и. п. Выполняйте прыжки не менее 30 сек.

9. Бег с продвижением вперед и назад(не менее 1мн.).

10. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. 1 — повернуть голову вправо; 2 — и, п.; 3 — повернуть голову влево; 4 — и. п.; 5—6 — два наклона головы вперед; 7—8 — два наклона головы назад.

11. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 — полуприседа, ссутулиться, вывести плечи и локти вперед; 2 — и. п.; 3 — полуприседа, прогнуться, отвести плечи и локти назад; 4 — и. п.; 5 — подняться на носки, поднять плечи вверх; 6 — и.п.

12. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1—2 - потянуться за правой рукой в правую сторону; 3—4 -потянуться за левой рукой в левую сторону. Живот подобран, мышцы туловища напряжены.

13. И. п. — полуприсед, руки на коленях, голова опущена. 1 — выпрямляясь на левой ноге, правую ногу отвести в сторону на носок, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — выпрямляясь на правой ноге, левую ногу отвести в сторону на носок, руки вверх; 4 — и. п.

14. И. п. — упор присев. 1 — выпрямляя ноги, правую руку отвести в

сторону (вверх), левая рука касается пола; 2 — сгибая ноги и опуская правую руку, вернуться в и. п.; 3 — выпрямляя ноги, левую руку отвести в сторону (вверх), правая рука касается пола; 4 — вернуться в и. п.; 5 — выпрямляя ноги, руки развести в стороны, смотреть вперед; 6 — вернуться в и. п.

15. И. п. — ноги врозь, туловище наклонено вперед, ладони горизонтально лежат на полу между ног. 1—4 — четыре пружинящих приседания на правой ноге (левая нога вытянута в сторону, руки прижаты к полу); 5—8 — четыре пружинящих приседания на левой ноге (правая нога вытянута в сторону, руки прижаты к полу).

16. И. п. — упор сидя сзади. 1 — коснуться правой рукой носка левой ноги (поднимая правую руку назад — вверх и левую ногу вверх); 2 — и. п.; 3 — коснуться левой рукой носка правой ноги (поднимая левую руку назад — вверх и правую ногу вверх); 4 — и. п.

17. И. п. — упор сидя сзади. 1 — правую ногу поднять, отвести вправо и опустить на пол; 2 — левую ногу поднять, отвести влево и опустить на пол; 3 — и. п.; 4 — две ноги поднять, развести в стороны и опустить на пол; 6 — и. п. Отводить и соединять ноги следует по воздуху, медленно опуская их на пол.

18. И. п. — сидя ноги врозь (колени согнуты), руки на коленях. 1 — наклон вперед (плечами коснуться колен); 2 — и. п.; 3 — тянитесь за руками вперед (до касания пола перед носками).

19. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вертикально. 1- 16 — «велосипед» ногами; 17—32 — движение ногами в другую сторону.

20. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. 1 — поднять прямые ноги вертикально вверх; 2 — согнуть ноги в коленях (голень параллельно полу); 3 — положить на пол справа согнутые в коленях ноги; 4 — поднять согнутые ноги (принять положение 1); 5 — положить на пол слева согнутые в коленях ноги; 6 — и. п. (медленно опуская ноги).

21. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 — поднять вверх правую руку и левую ногу (прогнуться, поднять голову вверх); 2 — и. п.; 3 — поднять вверх левую руку и правую ногу (прогнуться, поднять голову вверх); 4 — и. п.

22. И. п. — стоя на коленях, руки вверх. 1 — отводя правую руку назад и опуская ее вниз, коснуться кистью пятки правой ноги (изогнуться в тазобедренном суставе); 2 — и. п.; 3 — отводя левую руку назад и опуская ее вниз, коснуться кистью пятки левой ноги; 4 — и. п.

23. И. п. — сидя на пятках, руки опущены вниз. 1—2 — выпрямляясь в тазобедренном суставе (подняться с пяток), руки поднять вверх — потянуться; 3—4 — опускаясь на пятки, руками коснуться пола около носков ног, голову опустить на грудь, вернуться в и. п.

## **Спортивные и подвижные игры**

### *Комплекс упражнений по волейболу*

1. И.п. - Упражнения в парах. Один подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру, тот ловит мяч и так же возвращается.
2. И.п. -В парах: одна передача над собой, другая партнеру.
3. И.п. - Точные передачи в парах на различные расстояния.
4. И.п.- Учащиеся стоят в колонне по одному лицом к набрасывающему мяч, поочередно выполняют передачу и возвращаются в конец колонны.
5. И.п.- Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну.
6. И п. – игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. Важным элементом подачи является точность удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается выше плеча, небольшой замах рукой назад.
7. И.п.- Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
8. И.п.- Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. И.п.- Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).
- 10.И.п.- Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

### *Комплекс упражнений по баскетболу*

1. И.п. – стойка ноги врозь. Подбрасываем мяч вверх - три хлопка ладонями (спереди, сзади, спереди) – поймать мяч. 12 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь. Подбрасываем мяч вверх – махи левой, правой ногой и хлопки под ними – поймать мяч. 12 раз.
3. И.п. – о.с. 1- подбрасываем мяч вверх. 2 - упор присев. 3-4 - встать и поймать мяч. 12 раз.
4. И.п. – о.с. 1- подбрасываем мяч вверх. 2-3 – поворот вокруг своей оси на 360 4- поймать мяч. 4-8 - поворот в другую сторону. 12 раз.
5. И.п. - стоя к стене спиной на расстоянии от нее 2-3 м – подбрасываем мяч вверх – быстро развернуться и коснуться стены спиной – вернуться на исходное положение и поймать мяч.12 раз.
6. И.п. - мяч за спиной стопы чуть шире плеч – мяч под ногами с отскоком от пола – поймать спереди и наоборот. 12 раз.
7. И.п. - мяч за спиной. Бег с отведением голени назад.
8. Ловля и ведение мяча.

9. Броски из под щита.

10. Броски в кольцо.

## **Игровые эстафеты**

### *Эстафета со скакалкой*

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

### *Ритмическая эстафета с палками*

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

### *Эстафета с остановками*

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

### *Эстафета с палками и прыжками*

Играющие делятся на 2 - 3 равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в 3 - 4 шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, а в руках игрока, стоящего впереди, гимнастическая палка. По сигналу первые номера до установленной в 12 - 15 м булав (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают один из концов палки вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, отталкиваясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а другой бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющих с 3 номером и т. д. Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

### *Гонка мячей над головами и под ногами*

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

## **7. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень теоретических знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений и навыков. Зачеты входят в общую трудоемкость дисциплины в зачетных единицах.

Условием допуска и получения зачета, для обучающихся в основном отделении, является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных (федеральный компонент) и дополнительных (кафедральных) тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

Студенты в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», должен обнаружить теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

С целью контроля над физической подготовленностью в каждом семестре студенты выполняют обязательные тесты (федеральный компонент), дополнительные тесты (кафедральный компонент) и пробы функциональной подготовленности (табл. 9-11).

Таблица 4

**Обязательные тесты (федеральный компонент) определения физической подготовленности (женщины)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

Таблица 5

**Дополнительные тесты (кафедральный компонент) определения физической подготовленности**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 110см (кол-во раз)	20	16	10	8	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	60	50	40	30	20

Таблица 6

**Функциональной пробы студентов основного учебного отделения (женщины)**

Пробы	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье <sup>1</sup> (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥ 40	30-39	20-29	10-19	≤ 9
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥ 30	20-29	15-19	10-14	≤ 9
Проба Ромберга <sup>5</sup> (сек)	≥ 30	15-29	10-14	5-9	≤ 4
Ортостатическая проба <sup>6</sup> (уд)	≤ 6	7-12	13-18	19-20	≥ 21



<sup>1</sup>**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле  $J = (4x(P1+P2+P3) - 200) : 10$

<sup>2</sup>**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

<sup>3</sup>**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание.

Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

<sup>5</sup>**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

<sup>6</sup>**Оростатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

Виды испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлены в таблицах 12-16.

Таблица 7

**V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Юноши		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 8

**Рекомендации к недельному двигательному режиму  
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 9

**VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)  
(женщины)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 10

**Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 11

**Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ

Выполнение контрольных нормативов (тестов) проводится в соревновательной обстановке на учебных и внеучебных занятиях.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### *1. Челночный бег 4х9 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м (9 м) прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### *2. Бег на 20, 30, 60, 100 м*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### *3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км*

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### *4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.



Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.  
Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

#### *5. Прыжок в длину с разбега*

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### *6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

#### *7. Подтягивание из виса на высокой перекладине*

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

#### 8. *Рывок гири*

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

#### 9. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной

платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

*11. Поднимание туловища из положения лежа на спине*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

#### *12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

#### *13. Метание теннисного мяча в цель*

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

#### *14. Метание мяча и спортивного снаряда*

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

#### *15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м*

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

#### *16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км*

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

#### *17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км*

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

#### *18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

#### *19. Туристский поход с проверкой туристских навыков*

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, обучение / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / под ред. М. Я. Виленского, А. Г. Горшкова – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
3. Барчуков, И. С Физическая культура; учебник для студентов высшего профессионального образования / И. С. Барчуков под общей редакцией Н. Н. Малика – 4-е издание. исправлено – М. : Издательский центр «Академия», 2011. - 528 с.
4. Голощاپов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. Б. Р. Голощاپова 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.- 320 с.
5. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке : учеб. программа с метод. материалами (на примере Центр.-Чернозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. – Воронеж, 136 с.
6. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью: метод. рекомендации для студентов и инженерно-технических работников строит. производства / Воронежский ГАСУ; сост.: В.И. Козлов. – Воронеж. 2011. – 26с.
7. Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ; сост.: В.И. Козлов, Н.И. Зиземская, Л.В. Акопян. – Воронеж. 2012. – 32с.
8. Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ; сост.: В.И. Козлов, Н.И. Зиземская, Л.В. Акопян. – Воронеж. 2012. – 29с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....	6
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ.....	7
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОФП.....	7
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	12
6.1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.....	12
6.2. Практический раздел.....	12
7. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.....	22
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	31
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ.....	31
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	37

**Общая физическая подготовка:  
вариативная часть физической культуры**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей

**Составители: Инна Анатольевна Анохина  
Владимир Иванович Козлов  
Надежда Ивановна Зиземская**

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 25.04. 2016. Формат 60x84 1/16. Уч. изд. л. 2,2  
Усл. печ. л. 2,3. Бумага писчая. Тираж 100. Заказ № 123.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной  
литературы и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ  
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84