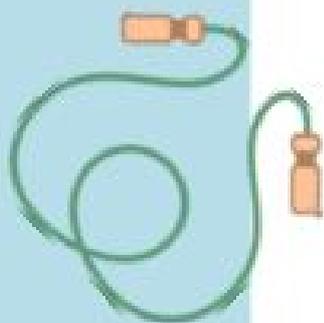


Ю. В. Блоцкая  
Л. А. Глебова



**СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

Ю. В. Блоцкая, Л. А. Глебова

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МГПУ ИМ. И. П. ШАМЯКИНА

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2020

УДК 796(076)  
ББК 75.1я73  
Б70

Авторы:

**Ю. В. Блоцкая**, преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин УО МГПУ им. И. П. Шамякина;

**Л. А. Глебова**, преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин УО МГПУ им. И. П. Шамякина

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин УО ГГУ им. Ф. Скорины

*С. В. Шеренда;*

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры УО ГГУ им. Ф. Скорины

*Е. В. Осипенко*

Печатается по решению редакционно-издательского совета учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

**Блоцкая, Ю. В.**

Б70      Справочные материалы по учебной дисциплине «Физическая культура» / Ю. В. Блоцкая, Л. А. Глебова. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 50 с.

ISBN 978-985-477-736-8.

Справочные материалы по дисциплине «Физическая культура» составлены на основе типовой учебной программы для учреждений высшего образования с целью углубления теоретических знаний и практических навыков использования средств физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья. В издании отражена информация о содержании учебной дисциплины, практических занятий, профессионально-прикладной физической подготовке, требования к оценке и контролю освоения учебного материала.

Адресовано студентам дневной формы получения высшего образования для специальностей по направлениям: А – Педагогика; В – Педагогика. Профессиональная деятельность; G – Естественные науки.

УДК 796(076)  
ББК 75.1я73

ISBN 978-985-477-736-8

© Блоцкая Ю. В., Глебова Л. А., 2020  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие .....	4
Введение в предмет .....	5
Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	8
Раздел I. Основное учебное отделение .....	8
Раздел II. Специальное учебное отделение .....	9
Раздел III. Спортивное учебное отделение .....	11
Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» .....	13
Общая физическая подготовка (ОФП) .....	14
Специальная физическая подготовка (СФП) .....	14
Современные оздоровительные системы .....	17
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) .....	20
Методика составления комплексов ОРУ .....	21
Классификация ОРУ .....	28
Оценка и контроль освоения учебного материала .....	30
Зачетные требования .....	31
Методические рекомендации по приему нормативов физической подготовленности .....	32
Меры безопасности во время приема нормативов по физической подготовленности .....	34
Требования безопасности, предъявляемые к студентам при проведении занятий по физической культуре .....	35
Глоссарий .....	37
Список использованной и рекомендуемой литературы .....	39
Предметный указатель .....	40
Приложения .....	41
Приложение А. Темы рефератов .....	41
Приложение Б. Правила оформления рефератов .....	44
Приложение В. Оценка уровня физического развития и функционального состояния организма .....	46
Приложение Г. Нормативы уровня физической подготовленности .....	47

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Обучение студентов по дисциплине «Физическая культура» проводится на основе учебной программы, составленной в соответствии с типовой учебной программой «Физическая культура» для учреждений высшего образования № ТД-СГ.025 от 27.06.2017 г. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Представленные справочные материалы систематизируют требования к освоению учебной дисциплины. Они подготовлены и направлены на углубление знаний и умений в сфере физической культуры, а также позволят будущим специалистам эффективно использовать полученные знания в самостоятельной двигательной деятельности.

Справочные материалы помогут студентам овладеть:

- основными понятиями по дисциплине «Физическая культура»;
- содержанием учебной дисциплины;
- принципами построения практических занятий по физической культуре;
- способами использования практических умений и навыков.

В справочных материалах в полном объеме представлены зачетные требования, формы оценки и контроля освоения учебной программы, требования безопасности на занятиях, а также нормативы уровня физической подготовленности.

## ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Дисциплина «Физическая культура» – одна из важных в обучении и воспитании студентов.

Она предполагает:

- укрепление здоровья;
  - овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- достижение оптимального уровня физических и психологических качеств;
- умение использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует:**

- развитию уровня организационных способностей студентов;
- выработке психологической готовности к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и убежденность в полезности своего труда).

**Физическая культура студентов состоит из следующих компонентов:**

физическое воспитание – педагогически организованный процесс формирования физической культуры личности;

студенческий спорт – деятельность обучающихся в форме соревнований, а также подготовка для достижения максимальных результатов в избранном виде спортивной специализации;

активный досуг – реализация потребности в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятия различными формами физической культуры.

## Цель и задачи дисциплины «Физическая культура»

*Главная цель физической культуры: целенаправленное формирование гармонично развитой, высокодуховной и высоконравственной личности, квалифицированного специалиста, овладевшего устойчивыми знаниями и навыками в сфере физической культуры.*

Занятия по физической культуре строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск.

**Цель учебной дисциплины «Физическая культура»** – формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

### **Задачи учебной дисциплины «Физическая культура»:**

- всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;
- овладение техникой двигательных действий различных видов спорта;
- овладение специальными знаниями, научно-биологическими, методическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой;
- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

***Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодёжную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности.***

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник **должен знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

***уметь:***

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта [8].

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



### Раздел I. Основное учебное отделение

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. Задачи физического воспитания студентов в основном учебном отделении:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовка и участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

#### Требования к уровню подготовки студентов

**Студенты, завершившие изучение учебной дисциплины, должны знать:**

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;

- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта.

**Студенты, завершившие изучение учебной дисциплины, должны уметь:**

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результаты физкультурно-спортивной деятельности.

## **Раздел II. Специальное учебное отделение**

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния.

**Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):**

- *группа «А»* – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;
- *группа «Б»* – студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;
- *группа «В»* – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

*В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов.*

Учебный процесс в специальном учебном отделении имеет следующую направленность:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

#### **Требования к уровню подготовки студентов**

**Студенты, завершившие изучение учебной дисциплины, должны знать:**

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства.

**Студенты, завершившие изучение учебной дисциплины, должны уметь:**

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

### Раздел III. Спортивное учебное отделение

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Учебный процесс в спортивном отделении основывается на следующих направлениях:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовка студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

*Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования (УВО) для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.*

#### Требования к уровню подготовки студентов

**Студенты, завершившие изучение учебной дисциплины, должны знать:**

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства.

**Студенты, завершившие изучение учебной дисциплины, должны уметь:**

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь УВО на соревнованиях различного уровня [8].

МГТУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



### Общая физическая подготовка (ОФП)

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и комплексов.

Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств:

1.	Быстрота	Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания, выполнение упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр)
2.	Выносливость	Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта
3.	Гибкость	Общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой
4.	Ловкость	Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них. Подвижные и спортивные игры, комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега и кувыркания и т. п.). Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие
5.	Сила	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Для решения задач специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие средства:

1.	Гимнастика	Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, висах, упорах, в положении лежа, на гимнастических снарядах, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, ритмической (в т. ч. танцевальной) структуры, длительности и интенсивности. Аэробика, танцевальная гимнастика, шейпинг. Самостоятельное освоение сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных программ
----	------------	---

Продолжение таблицы

2.	Атлетическая гимнастика	<p>Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.</p> <p>Методической основой атлетической гимнастики являются многократные повторения упражнений с малым и средним весом.</p> <p>В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями, гирями и другими отягощениями, эспандером, металлической палкой, собственным весом, на спортивных тренажерах и снарядах, со штангой. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и живота.</p> <p>Выполнение зачетных нормативов</p>
3.	Спортивные игры	<p>Теоретические сведения: история развития, правила соревнований и основы судейства соревнований. Показания и противопоказания к занятиям спортивными играми. Контроль и самоконтроль при занятиях, профилактика травматизма.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения игрока. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.</p> <p><b>Баскетбол, стритбол.</b> Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.</p> <p><b>Волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол.</b> Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя-одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.</p> <p><b>Футбол, футзал, мини-футбол, пляжный футбол.</b> Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой/правой ногой) на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой). Отбор мяча. Удары мяча ногой (правой/левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Приемы игры вратаря. Командная игра.</p>

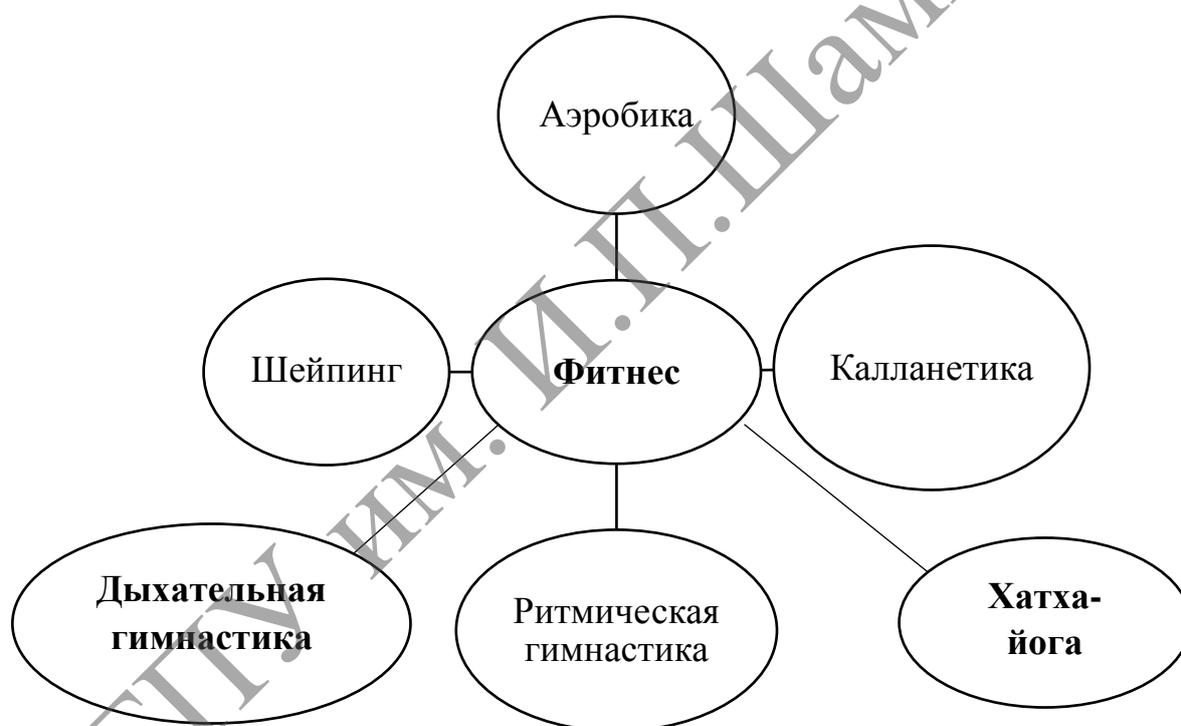
Окончание таблицы

		<p><b>Гандбол.</b> Передвижения (в ходьбе и беге) и остановки (двойным шагом, прыжком). Повороты, прыжки (толчком двумя/одной ногой). Обучение падениям. Ловля и передача мяча. Перехваты мяча. Броски мяча по воротам (согнутой рукой снизу, сверху, в прыжке, в падении). Приемы игры вратаря. Командная игра.</p> <p><b>Теннис, настольный теннис, бадминтон.</b> Способы хвата ракетки, стойка игрока, замах. Техника ударов ракеткой, передвижения игрока по площадке. Техника и тактика одиночных и парных встреч</p>
4.	Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Контроль и самоконтроль легкоатлета. Разминка и профилактика травматизма.</p> <p><b>Бег и ходьба</b> как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами.</p> <p>Упражнения для освоения рациональной техники передвижений в зависимости от рельефа трассы. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег. Освоение популярных программ оздоровительного бега и ходьбы (скандинавская ходьба и др.).</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения <b>спринтера и средневика-стайера</b>. Техника бега (спринтерский, на средние и длинные дистанции). Стартовое ускорение, бег по дистанции, бег на вираже, финишное ускорение. Комплексы специальных беговых упражнений спринтера и средневика-стайера. Повторный, интервальный, переменный и дистанционный метод тренировки. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Контрольные старты.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения <b>метателя</b>. Техника безопасности при занятиях метаниями. Упражнения для освоения техники метаний легкоатлетических снарядов (держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, основной разбег, финальное усилие). Упражнения для развития общей и специальной силы метателя. Метания на дальность.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения <b>прыгуна</b>. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Упражнения с элементами прыжков различными способами. Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Многоскоки. Контрольные соревнования [8]</p>

## Современные оздоровительные системы

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей могут быть использованы современные оздоровительные системы и средства.

Силовые и боевые системы	Подвижные системы	Статичные системы
Атлетическая гимнастика. Ушу. Тайский бокс	Аэробика. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Фитнес. Кроссфит	Стретчинг. Бодифлекс. Пилатес. Йога



**Фитнес.** Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

*Аэробика.* Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.) и направленных на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Калланетика.* Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

*Ритмическая гимнастика.* Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

*Шейпинг.* Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

**Дыхательная гимнастика.** Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейко и др.

**Хатха-йога.** Комплексы дыхательных, динамических, статических, статико-динамических и релаксационных упражнений хатха-йоги.

**Атлетическая гимнастика.** Это система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения. Одновременно она представляет собой эффективнейшее средство, способствующее укреплению здоровья, на основе корректировки врождённых дефектов тела, профилактики и лечения многих недугов. Правильно сочетая использование всевозможных снарядов, тренажёров, правильное питание и эффективную методику оздоровительной тренировки, человек может творить с собой буквально чудеса.

**Ушу.** Оздоровительная гимнастика ушу – это национальная система физических упражнений китайского народа. Спектр используемых в ней упражнений огромен и исключительно разнообразен – от двигательномедитативных систем до боевых комплексов, выполняемых как без оружия, так и с различными его видами. В содержании китайской гимнастики ушу находят отражение религия, этнографические особенности, национальная психология, культура и история.

**Стретчинг.** Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга, улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

**Бодифлекс.** Представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом. Для достижения желаемого эффекта достаточно 15 минут занятий бодифлексом в день [12].

МГПУ им. И.П.Шамякина

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель ППФП – психофизическая готовность и физическая пригодность к успешной профессиональной деятельности.

Внедрение ППФП в практику физического воспитания создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда. ППФП эффективно содействует укреплению здоровья, повышению устойчивости к заболеваниям, снижению травматизма.

Основными *факторами*, определяющими общую направленность, задачи и содержание ППФП, являются:

- характер, объем поступающей информации и условия ее восприятия работниками в процессе трудовой деятельности;
- характер основных профессиональных двигательных действий;
- особые внешние условия профессиональной деятельности.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формирование специальных знаний, освоение прикладных умений и навыков;
- воспитание и совершенствование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитание специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта;
- вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс.

### Требования по профессионально-прикладной подготовке студентов

Курс	Семестр	Задание	Оценка
I	1	Уметь технически правильно выполнять, показывать и объяснять выполнение отдельно взятого упражнения на определенную группу мышц. Составление комплекса ОРУ из 8–12 упражнений	
	2	Уметь проводить комплекс простых общеразвивающих упражнений на 32 счета	
II	3	Уметь проводить подготовительную часть занятия, включая разновидности ходьбы и бега и комплекс комбинированных упражнений	
	4	Знакомство с профессиограммой педагога (воспитателя, филолога, учителя технологии и др.). Правила составления программ по ЗОЖ	
III	5	Подбор вариантов программ для повышения работоспособности средствами физической культуры, используя гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки и т. д.	
	6	Современные оздоровительные системы. Защита проектов по индивидуальным заданиям	

По профессионально-прикладной физической подготовке студент должен получить оценку «ЗАЧТЕНО». При проведении упражнений или игр оцениваются четкость и правильность подачи команд, соблюдение последовательности в упражнениях, сочетание рассказа и показа и организационные моменты. При проведении программ по ЗОЖ и проектов по современным оздоровительным системам учитываются показ, объяснение значимости упражнений, новизна программ, умение работать с коллективом.

#### Методика составления комплексов ОРУ

##### *Задачи общеразвивающих упражнений*

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Укрепление дыхательной системы.
4. Развитие двигательных качеств.

**Гимнастическая терминология** – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, инвентаря. Она включает в себя основы образования терминов, систему этих терминов и правила их применения.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия (подъём, спад, поворот, оборот и др.) [14].

### **Строевые приемы**

1. «Становись!» По этой команде занимающиеся становятся в строй и принимают строевую (основную) стойку. **Основная стойка** – стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.

2. «Разойдись!»

3. «Смирно!» – принимается основная стойка без движений.

4. «Вольно!» – следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, с места не сходить, быть внимательным, не разговаривать.

5. «Равняйся!»

6. «Отставить!» – по этой команде принимается предшествующее ей положение.

7. Расчет группы. Существуют команды: «По порядку – рассчитайсь!», «На первый и второй – рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т. д.) – рассчитайсь!»

8. Повороты на месте. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!», «Пол-оборота напра-во!», «Пол-оборота нале-во!»

9. Повороты в движении. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом – марш!», «Пол-оборота напра-во!», «Пол-оборота налево!» [14].

### **Стойки**

Стойка – вертикальное положение тела с различным положением рук и ног.

Основная стойка (о. с.) соответствует строевой стойке «Смирно»: ноги вместе, носки слегка развёрнуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развёрнуты, живот втянут, руки внизу, пальцы полусогнуты и касаются бедра, голову держать прямо.

Основная стойка отличается от строевой тем, что положение рук в ней может быть различным (основная стойка, руки на пояс или основная стойка, руки к плечам) (рисунок 1, а).

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развёрнуты (рисунок 1, в).

*Узкая стойка ноги врозь* – ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни (рисунок 1, б).

*Широкая стойка ноги врозь* – ноги широко разведены в стороны (рисунок 1, г).

*Стойка ноги врозь правой (левой)* – правая нога находится на шаг впереди левой (рисунок 1, е).

*Стойка скрестно* – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны – на расстоянии 10–15 см. (рисунок 1, д).

*Стойка на правом (левом) колене* – колено, голень и вытянутый носок правой (левой) ноги опираются на пол. Левая (правая) нога согнута в колене с опорой на всю стопу. Голень левой (правой) и бедро правой (левой) ног перпендикулярны полу (рисунок 1, ж).

*Стойка на коленях* – колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу (рисунок 1, з) [14].

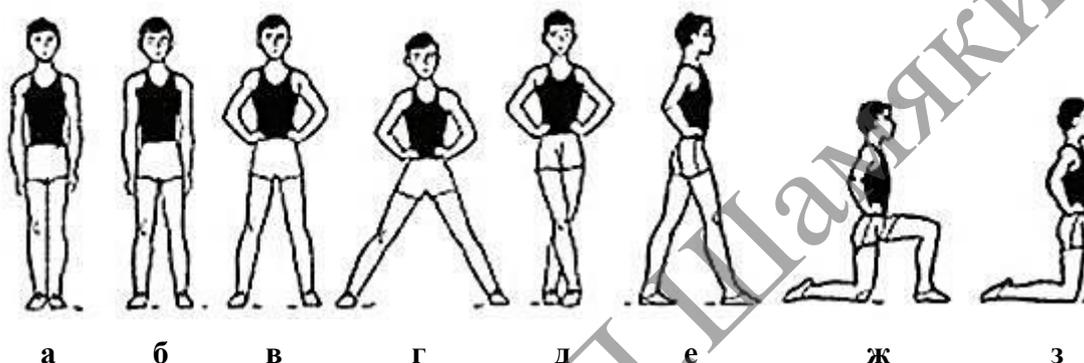


Рисунок 1. – Разновидности стоек

### **Основные положения рук**

*Руки вперед* – прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, ладони внутрь, пальцы сомкнуты (рисунок 3, в).

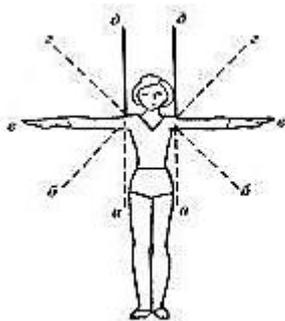
*Руки в стороны* – руки прямые, подняты на высоту плеч, ладони книзу (рисунок 2, в).

*Руки назад* – руки прямые отведены назад до отказа, ладони внутрь (рисунок 3, г).

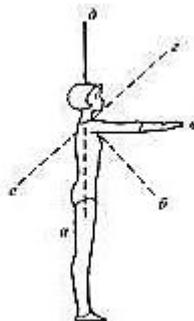
*Руки вверх* – руки прямые поднять вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь (рисунок 2, д; рисунок 3, д).

### **Промежуточные положения рук:**

Расположение рук под углом  $45^\circ$  к основным положениям, например: руки вверх-наружу (рисунок 2, г). В лицевой плоскости различают следующие положения рук: руки вниз (рисунок 2, а), в стороны-книзу (рисунок 2, б), в стороны (рисунок 2, в), вверх-наружу (рисунок 2, г), вверх (рисунок 2, д). В боковой плоскости следующие положения рук: руки вниз (рисунок 3, а), вперед-книзу (рисунок 3, б), вперед (рисунок 3, в), вперед-кверху (рисунок 3, г), вверх (рисунок 3, д) [14].



**Рисунок 2. – Положение рук в лицевой плоскости**



**Рисунок 3. – Положение рук в боковой плоскости**

*Положения с согнутыми руками:*

Руки на пояс – руки на поясе согнуты в локтях, кисти опираются на гребень подвздошной кости (четыре пальца вперёд, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рисунок 4, а).

Руки перед грудью – согнутые в локтевых суставах, локти на уровне плеч, ладони книзу (рисунок 4, б).

Руки к плечам – согнутые в локтевых суставах, руки касаются пальцами плеч, локти у туловища, плечи отведены назад (рисунок 4, в).

Руки за голову – согнутые в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти отведены назад и приподняты (рисунок 4, г).

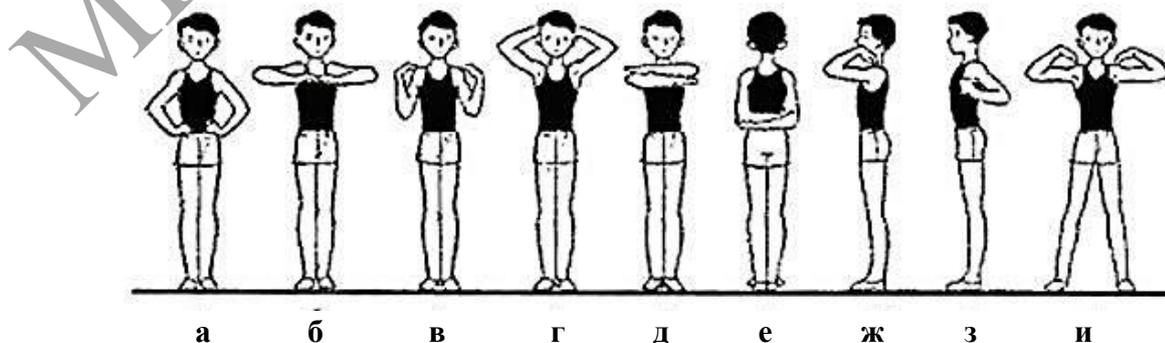
Руки перед собой – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья одно над другим на уровне плеч (рисунок 4, д).

Руки за спину – согнутые в локтевых суставах, кисти охватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки спины (рисунок 4, е).

Руки согнутые вперёд – согнутые в локтевых суставах, кисти касаются плеч, локти вперёд на уровне плеч (рисунок 4, ж).

Руки согнутые назад – согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа (рисунок 4, з).

Руки согнуты в стороны – согнуты в локтевых суставах, кисти касаются плеч, локти в стороны на уровне плеч (рисунок 4, и) [14].



**Рисунок 4. – Положения с согнутыми руками**

### **Приседы**

Присед – выполняется из основной стойки, на носках, до полного сгибания ног (рисунок 5, а).

Присед наклонно – бедра, туловище и голова на одной прямой линии (рисунок 5, г). Круглый присед – колени вместе, спина круглая, голова опущена, руки вперёд (рисунок 5, в).

Полуприсед – приседание на половину амплитуды (рисунок 5, б).

Присед на одной – (положение другой ноги и рук необходимо указывать) (рисунок 5, е).

Присед с наклоном – «старт пловца» (рисунок 5, д) [14].

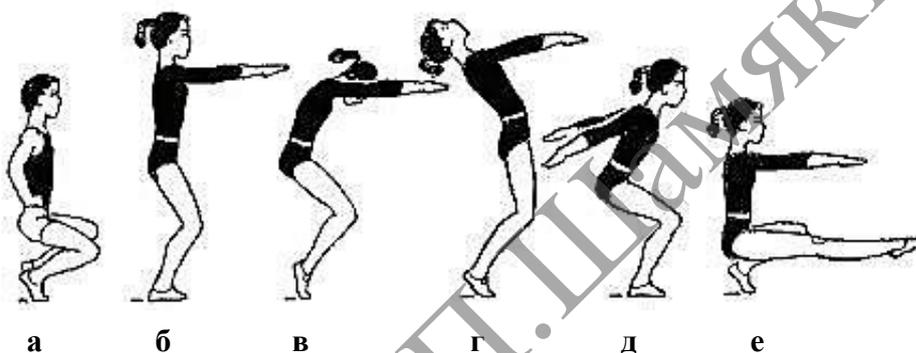


Рисунок 5. – Разновидности положения «Присед»

### **Наклоны**

Наклон – максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперёд, назад, в стороны).

Разновидности наклонов: наклон; наклон прогнувшись (туловище прогнуто, голова наклонена назад) (рисунок 6, а); полунаклон; наклон вперёд-книзу; наклон назад; наклон в широкой стойке (рисунок 6, в); наклон с захватом (руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам) (рисунок 6, б) и др. [14].

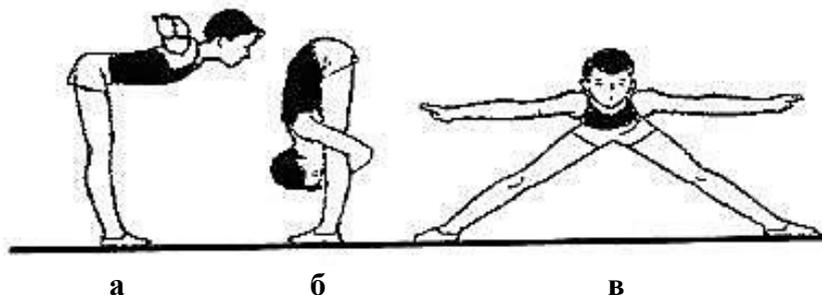


Рисунок 6. – Разновидности положения «Наклон»

### **Упоры**

Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи выше точек опоры.

Упор стоя – смешанный упор – тело гимнаста находится под углом не менее  $45^\circ$  к плоскости опоры (рисунок 7, а).

Упор лёжа – положение гимнаста, при котором угол между телом и плоскостью опоры меньше  $45^\circ$  (рисунок 7, б).

Упор лёжа на бёдрах – тело гимнаста максимально прогнуто (рисунок 7, в).

Упор лёжа сзади – спина гимнаста обращена к опоре. Выполняется также опорой предплечьями – упор лёжа сзади на предплечьях (рисунок 7, г, д).

Упор лёжа боком (правым, левым) – положение гимнаста, при котором, опираясь на одну руку, тело обращено боком к опоре (рисунок 7, е).

Упор на коленях – тело гимнаста опирается руками и коленями, носки ног вытянуты. Возможен упор на правом (левом) колене (рисунок 7, ж).

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи. Возможен упор присев на одной ноге с указанием положения другой (рисунок 7, з).

Упор согнувшись – тело гимнаста согнуть в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры (рисунок 7, и) [14].

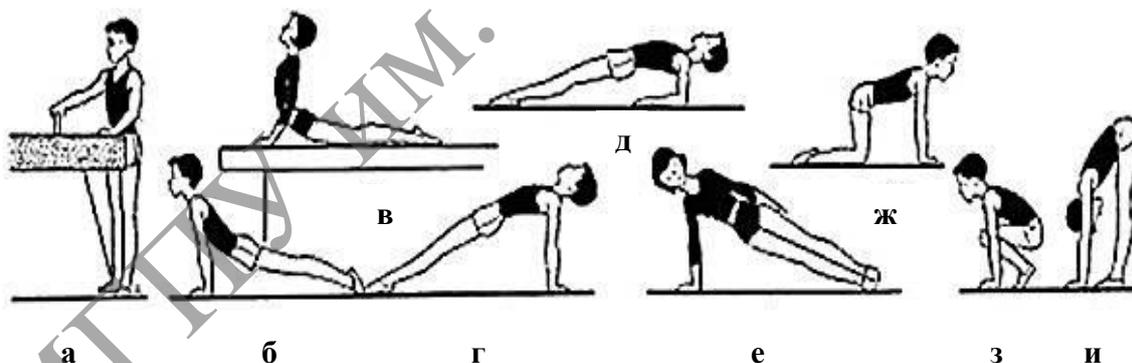


Рисунок 7. – Разновидности упоров

### **Выпады**

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием её. Туловище в вертикальном положении.

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперёд с одновременным сгибанием её, колено находится на уровне носка, ступня сзади стоящей ноги развёрнута наружу (рисунок 8, а).

Выпад вправо (влево) – выставление ноги в сторону (рисунок 8, в).

Выпад назад (или назад-наружу, внутрь и т. д.) – выставление ноги назад (рисунок 8, б).

Выпад с наклоном – выпад (вперёд, вправо, влево) с одновременным наклоном туловища (рисунок 8, г).

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (рисунок 8, д) [14].

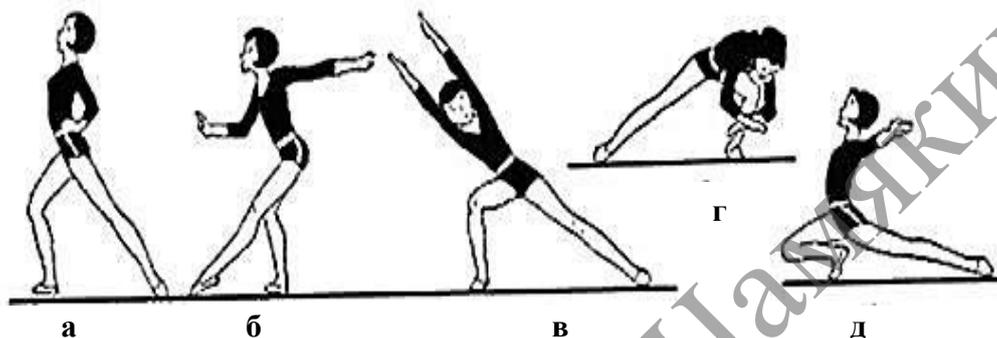


Рисунок 8. – Разновидности положения «Выпад»

### *Положение лёжа*

На спине и на животе – ноги прямые, сомкнуты, носки вытянуты, руки в любых положениях.

Прогнувшись – в положении лёжа на животе – тело максимально прогнуто, голова приподнята, руки могут быть в любом положении (рисунок 9, а).

Лёжа боком – положение с опорой правым (левым) боком.

На груди с опорой – положение с опорой на грудь и одно колено, другая нога отведена назад, руки в стороны (рисунок 9, б).

Кольцом – положение лёжа с касанием ногами головы и опорой руками о пол (рисунок 9, в) [14].

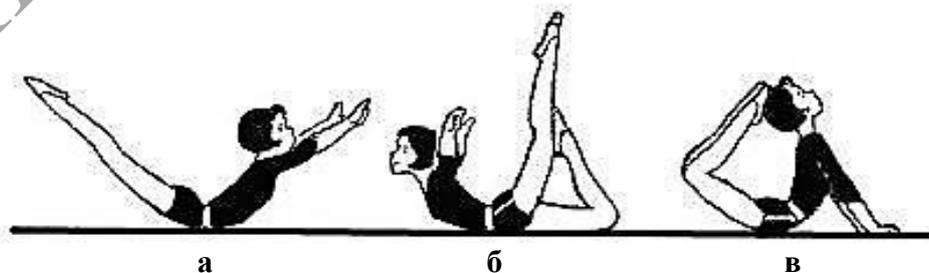


Рисунок 9. – Разновидности положений лёжа

### Классификация ОРУ

1.	Упражнения для мышц шеи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.</li> <li>2. Повороты головы налево, направо.</li> <li>3. Круговые движения головой</li> </ol>
2.	Для рук и плечевого пояса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук.</li> <li>3. Повороты рук.</li> <li>4. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные).</li> <li>5. Взмахи и рывковые движения.</li> <li>6. Упражнения в статических положениях.</li> <li>7. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса</li> </ol>
3.	Упражнения для ног и тазового пояса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание на носки.</li> <li>2. Ходьба на носках.</li> <li>3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.</li> <li>4. Приседание на двух и одной ногах.</li> <li>5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.</li> <li>6. Поднимание и опускание ног.</li> <li>7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).</li> <li>8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.</li> <li>9. Повороты ноги наружу и внутрь.</li> <li>10. Круговые движения стопой и ногой.</li> <li>11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны.</li> <li>12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).</li> <li>13. Упражнения на расслабление мышц ног</li> </ol>
4.	Упражнения для туловища	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа).</li> <li>2. Повороты туловища направо и налево.</li> <li>3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.</li> <li>4. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища.</li> <li>5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.</li> <li>6. Статические положения.</li> <li>7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь)</li> </ol>

Продолжение таблицы

<p>5.</p>	<p>Упражнения для всего тела</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).</li> <li>2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.</li> <li>3. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево – правую ногу).</li> <li>4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.</li> <li>5. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).</li> <li>6. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера или самостоятельно.</li> <li>7. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног.</li> <li>8. Из вися стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами.</li> <li>9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других) [14]</li> </ol>
-----------	----------------------------------	---

## ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**Оценка и контроль** освоения учебного материала по физической культуре осуществляется посредством учета:

1. Посещения занятий.
2. Выполнения учебных заданий на занятиях.
3. Проведения самоконтроля.
4. Выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности.
5. Участия в соревнованиях, проводимых в группах, на курсе, на факультете, в университете.
6. Уровня овладения навыками профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Участия в студенческих научно-практических конференциях, проведения научно-исследовательской работы в период педагогической практики.
8. Посещения дополнительных занятий для совершенствования двигательных умений и навыков развития физических качеств в спортивных секциях учреждения высшего образования, города.
9. Поддержание уровня физической подготовленности.

Студенты, **освобожденные** от занятий на длительный срок (более 1 месяца), сдают зачет на кафедре физического воспитания и спортивных дисциплин на основании следующих программных требований теории и практики физического воспитания:

- написания рефератов по отдельной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента;
- включения студента в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формой текущей аттестации студентов при освоении содержания программы является допуск к зачету. Положительной является отметка «аттестован», отметка «не аттестован» является неудовлетворительной.

Общая оценка успеваемости по физической культуре обучающихся на уровне программных требований в своей структуре содержит следующие разделы:

### Организационный:

- 100 %-ное посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам);
- участие студента в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

### Практический:

- выполнение контрольных нормативов, определяющих индивидуальный уровень общего физического состояния занимающихся (см. приложение Г. «Нормативы уровня физической подготовленности»).

Основопологающим фактором выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является **положительная динамика** как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня общего физического состояния.

Оценка общей физической подготовленности студентов выставляется как средний балл по всем нормативам. Средняя оценка по контрольным нормативам должна составлять не менее 4 баллов.

В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей реферативной работы по физической культуре.

Учебная успеваемость студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, оценивается с учетом медицинских показаний обучающихся. При этом из программных требований, предъявляемых к студентам, исключаются те виды контрольных нормативов физической подготовленности, которые им противопоказаны. Пропущенные обучающимся занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время.

Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта» или спортивную квалификацию «Кандидат в мастера спорта» и занимающиеся в группах спортивного учебного отделения, могут быть освобождены от сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура».

**Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок** (более 1 месяца), сдают зачет на основании следующих нормативных требований:

- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений (проводится в виде собеседования);
- написания реферата по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания (см. приложения А «Темы рефератов», Б «Правила оформления рефератов»);
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие (см. приложение В «Оценка уровня физического развития и функционального состояния»).

### **Методические рекомендации по приёму нормативов физической подготовленности**

#### **Цель и задачи приёма контрольных нормативов**

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости;
- оценка уровня развития гибкости;
- оценка уровня развития ловкости.

Условиями успешного решения перечисленных задач является рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки, надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы, обеспечение должного контроля выполнения нормативов.

#### **Требования к уровню физической подготовленности студента**

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов учащиеся должны:

**знать:** условия и порядок выполнения, критерии контрольных нормативов по физической подготовке;

**уметь:** правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

## Описание нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений

**Прыжок в длину с места.** Позволяет определить скоростно-силовые способности. Оценивается длина прыжка с точностью до 5 см лучшей из трёх попыток.

**Челночный бег 4х9 метров.** Тест, характеризующий ловкость человека. Выполняется с высокого старта на специально размеченной площадке длиной 9 м с двумя примыкающими полукругами (0,5 м), в которых находятся два бруска (5х10 см). По команде двое участников бегут к противоположной стороне, берут брусок, возвращаются к месту старта и кладут его в полукруг. Затем бегут за вторым бруском, берут его и возвращаются к линии старт-финиш, не снижая скорости. Фиксируется время пробегания.

**Наклон вперед из положения сидя.** Характеризует гибкость. Выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на 3-ем наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см.

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши).** Характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине.** Характеризует силовую выносливость. Выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, партнер удерживает ступни. Испытуемый поднимает туловище до вертикального положения, локтями касается колен. Обратным движением возвращается в исходное положение до касания лопатками поверхности. Оценивается количество подъёмов в течение 1 мин.

**Бег на 30 м.** Характеризует скоростные способности. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 секунды.

**Бег 1500 м (девушки), 3000 м (юноши).** Характеризует общую выносливость. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 секунды.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.** Характеризует силовую выносливость верхнего плечевого пояса. Оценивается количество раз [2].

### **Меры безопасности во время приёма нормативов по физической подготовленности**

*Обеспечение безопасности учащихся достигается:*

- поддержанием дисциплины;
- правильной организацией и методикой проведения приёма контрольных нормативов по физической подготовке;
- проверкой преподавателями готовности мест испытаний, исправности оборудования и инвентаря.

*Соблюдение мер личной безопасности учащихся обеспечивается:*

- началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;
- соблюдением личной дисциплины, появлением собранности осмотрительности при выполнении заданий;
- овладением приёмами страховки, применением их при выполнении заданий;
- немедленным сообщением преподавателю о плохом самочувствии (получении травмы);
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий;
- соблюдением формы одежды и её подгонкой с учетом места занятия, погодных условий и их содержания.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К СТУДЕНТАМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **I. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по физической культуре допускаются студенты, прошедшие обучение и проверку знаний по требованиям безопасности и правилам пожарной безопасности с оформлением протокола установленной формы. Студент не имеет права приступать к занятиям, если он не прошел обучение и проверку знаний по требованиям безопасности и правилам пожарной безопасности, которые проводятся перед каждым занятием, при обучении новым упражнениям, а также при использовании спортивного инвентаря и снарядов.

1.2. Соблюдение настоящих требований безопасности обязательно для студентов, выполняющих практические занятия.

1.3. Каждый студент в начале учебного года должен пройти медицинское обследование.

1.4. Запрещается при выполнении практических занятий пользоваться мобильными телефонами.

1.5. Студент обязан соблюдать правила личной гигиены.

1.6. За несоблюдение требований безопасности и правил пожарной безопасности студент отстраняется от занятий по физической культуре.

1.7. При следовании к месту занятий неукоснительно соблюдать правила дорожного движения.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Студентам запрещается самостоятельно без преподавателя приступать к занятиям, выполнять упражнения на спортивных снарядах.

2.2. Студент обязан:

2.2.1. переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;

2.2.2. снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);

2.2.3. убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

2.2.4. под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

2.2.5. убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

2.2.6. по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

2.2.7. по команде преподавателя стать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности при проведении занятий**

- 3.1. Студент обязан:
- 3.1.1. соблюдать правила поведения на занятиях;
  - 3.1.2. строго соблюдать требования безопасности;
  - 3.1.3. выполнять команды и распоряжения преподавателя;
  - 3.1.4. брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
  - 3.1.5. не выполнять упражнения на неисправном оборудовании;
  - 3.1.6. при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
  - 3.1.7. быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;
  - 3.1.8. не покидать территорию спортивной площадки, спортзала, стадиона без разрешения преподавателя;
  - 3.1.9. бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке;
  - 3.1.10. исключать резко «стопорящую» остановку;
  - 3.1.11. не выполнять прыжки на не ровном, рыхлом и скользком грунте;
  - 3.1.12. при метании следует неукоснительно выполнять следующие требования: в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд; не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими студентами; в секторе для метания не должно быть посторонних; при метании группой или шеренгой метать поочередно справа налево; не подавать снаряд броском; упражнения выполнять только по команде преподавателя.

### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении аварийной ситуации или пожара прекратить занятие, неукоснительно выполнять указания преподавателя, не создавать паники, выполнять распоряжения и команды преподавателя, покинуть место занятия;
- 4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность преподавателя физической культуры.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Студент обязан выполнить правила личной гигиены;
- 5.2. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 5.4. Организованно покинуть место проведения занятия.

## ГЛОССАРИЙ

*Внеурочные формы физической культуры* – занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам преимущественно в свободное от учебы время.

*Здоровый образ жизни* – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

*Компетенция* – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач. *Компетентность выпускника УВО* – выраженная способность применять знания и умения.

*Массовый спорт* (спорт для всех) – соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к УВО – спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т. д.

*Основное учебное отделение* – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

*Подготовительное учебное отделение* – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

*Профессионально-прикладная физическая культура* – социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечение должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста – врача, педагога и т. д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности – профессиональной компетенции.

*Специальное учебное отделение* – состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

*Спорт* – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

*Студенческий спорт* – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях.

*Спорт высших достижений* – система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене.

*Спортивное учебное отделение* – состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

*Урочные формы физической культуры* – учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету «Физическая культура».

*Физическая культура* – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

*Физическая культура* – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

*Физическая подготовка* – процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека.

*Физическое воспитание* – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку.

*Физкультурно-оздоровительная работа* – подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

*Физкультурно-оздоровительное мероприятие* – мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания.

*Физическая культура оздоровительная* – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

*Физическая культура адаптивная* – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

*Физическая культура рекреативная* – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга [4], [7], [13].

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. : ил.
2. Коледа, В. А. Тесты по физической культуре : пособие для студентов БГУ / В. А. Коледа, Н. В. Дворак. – Минск : БГУ, 2012. – 111 с.
3. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань ; М. : Омега, 2004. – 160 с.
5. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Свитин [и др.] ; под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск : БГЭУ, 2005. – 79 с.
6. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физ. культура и спорт» / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.
7. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / под ред. В. А. Курамшина. – М. : Совет. спорт, 2003. – 464 с.
8. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 60 с.
9. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с. : ил.
10. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под общ. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2011. – 352 с.
11. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2009. – 448 с.
12. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
14. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П. К. Петров. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

## ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Аэробика 18
- Атлетическая гимнастика 19
- Группа здоровья 9, 38
- Зачетные требования 32
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) 21, 28
- Нормативы 33, 46
- Общая физическая подготовка (ОФП) 14
- Основные положения рук 24
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 21
- Современные оздоровительные системы (СОС) 18
- Строевые приемы, стойки 23
- Спорт 38
- Специальная физическая подготовка (СФП) 14
- Специальное учебное отделение 9, 38
- Техника безопасности 35
- Физическая культура 5, 6, 39
- Фитнес 18

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Освоение вариантов содержания утренних самостоятельных занятий.
3. Физическая активность в период умственных нагрузок.
4. Организационно-методические основы проведения самостоятельных занятий студентов с разным уровнем физической подготовки.
5. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
6. Содержание и направленность популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
7. Методика организации индивидуальных занятий аэробной направленности с использованием циклических видов спорта.
8. Организационно-методические основы индивидуальных занятий музыкально-ритмическими упражнениями.
9. Гимнастика будущей матери.
10. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
11. Круговая тренировка как метод строго регламентированных упражнений в домашних условиях.
12. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах.
13. Основы физического воспитания молодой семьи.
14. Роль и значение профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в профилактике утомления.
15. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.
16. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.
17. Основы самомассажа.
18. Подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки.
19. Двигательный режим молодой женщины.
20. Аутотренинг, основные понятия и методика проведения аутотренинга.
21. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

22. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.
23. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
24. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.
25. Двигательный режим.
26. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.
27. Классификация физических упражнений.
28. Состояние и показатели тренированности.
29. Характеристика современных оздоровительных систем и средств.
30. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.
31. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля.
32. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.
33. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.
34. Принципы дозирования физической нагрузки.
35. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений.
36. Общие положения. Сущность и содержание физической культуры.
37. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности.
38. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.
39. Факторы, влияющие на работоспособность.
40. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года.
41. Оценка функционального состояния организма.
42. Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
43. Методика оценки физического развития человека.
44. Характеристика и содержание здорового образа жизни.
45. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
46. Методы физической рекреации и реабилитации.
47. Формирование и реабилитация здоровья средствами физической культуры.
48. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
49. Формы оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в системе образования.
50. Физкультурно-оздоровительная работа в летних оздоровительных лагерях.
51. Питание как компонент здорового образа жизни.

52. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.

53. Влияние физических упражнений на организм.

54. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

55. Методика составления комплекса оздоровительной аэробики.

56. Требования к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда.

57. Общие и специальные задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

58. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии.

59. Профилактика профессиональных заболеваний (средствами физической культуры (согласно выбранной профессии)).

60. Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств.

МГТУ им. И.П.Шамякина

## ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТОВ

Оформление работы – стандартное: лист формата А4, шрифт текста – Times New Roman, размер – 14 пт, интервал 1, поля – 2 см. Нумерация страниц работы – сквозная, арабскими цифрами, начинается с 3-й страницы (титульный лист и оглавление не нумеруются). Номера страниц – снизу, по центру. Объем реферата – 10–15 страниц машинописного текста.

Министерство образования Республики Беларусь  
УО «Мозырский государственный педагогический  
университет им. И. П. Шамякина»

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РЕФЕРАТ**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ**

Выполнил:  
Иванов Петр Сергеевич,  
студент 1 курса 3 группы  
филологического  
факультета

Руководитель:  
Петров И. И.

Мозырь 2020

Рисунок 10. – Образец оформления титульного листа реферата

Структура работы: титульный лист, оглавление, введение, основная часть (все главы), заключение, список литературы, приложения (при необходимости). На титульном листе указывается наименование учебного заведения, факультет, курс, номер группы; Ф. И. О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя; место и год выполнения работы. Список использованных источников оформляется по алфавиту: автор, инициалы, название работы, место, название и год издания, общее количество страниц. Список должен содержать не менее пяти публикаций, включая работы, опубликованные за последние пять лет. Ссылки на источники должны быть расставлены по тексту в квадратных скобках.

МГТУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

№	Название	Для чего	Методика проведения
1.	<i>Росто-весовой индекс</i>	Для определения избытка или недостатка массы тела	$РМП = L-100 = m$ , где L – длина тела, m – масса тела. Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела. Однако при росте выше 170 см надо вычитать не 100, а 105, а при росте выше 175 см – 110
2.	<i>Частота сердечных сокращений (ЧСС)</i>	Пульс характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое	Утром, после сна, не вставая с постели, измеряется пульс в течение одной минуты
3.	<i>Пробы с задержкой дыхания</i>	Служат для оценки функции внешнего дыхания. Измеряются в секундах (с). Проводятся как в состоянии покоя, так и после физической нагрузки	<b>Проба Штанге</b> – в положении сидя сделать глубокий вдох, затем полностью выдохнуть и после вдоха (80–90 % от максимального) задержать дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. <b>Проба Генчи</b> – в положении сидя сделать глубокий вдох, затем выдох (80–90 % от максимального) и задержать дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру
4.	<i>Проба Мартине-Кушелевского</i>	Определяет способность сердечно-сосудистой системы восстанавливаться после занятий физическими упражнениями. Чаще всего тест используют в отношении нетренированных людей, т. к. для его проведения не нужна сложная аппаратура, необходим только секундомер и тонометр	После отдыха в положении сидя замеряется ЧСС и АД (артериальное давление) за 10 с. Затем выполняют 20 приседаний за 30 с. Приседать нужно полностью с прямой спиной, руки вперед Сразу по окончании нагрузки производится замер ЧСС за 10 с, затем за 40 с; АД измеряется на последних 10 с первой минуты восстановления. На второй и третьей минуте восстановительного периода снова измеряется ЧСС за 10 с. <b>ЧСС после – ЧСС до / ЧСС до x 100 %</b> • учащение пульса на 25 % характеризует хорошее состояние ССС; • учащение пульса на 50–75 % характеризует удовлетворительное состояние ССС; • учащение пульса более, чем на 75 % характеризует неудовлетворительное состояние ССС

Приложение Г

**НОРМАТИВЫ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Нормативы уровня физической подготовленности  
для девушек 17–18 лет**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4х9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, мин	8,51 и более	8,48	8,46	7,05	7,01	6,8	6,28	4,8	4,75	4,1 и менее

**Нормативы уровня физической подготовленности  
для юношей 17–18 лет**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	4 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более

Продолжение таблицы

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Челночный бег 4x9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,04	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, мин	17,01 и более	16,03	15,48	14,75	14,08	13,08	12,06	12,01	11,55	11,08 и менее

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4x9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, мин	9,53 и более	9,45	8,81	8,05	8,0	7,86	7,68	7,41	7,0	6,5 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед из положения сидя, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Челночный бег 4x9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
Бег 3000 м, мин	17,03 и более	13,28	12,09	12,01	12,0	11,4	11,09	11,06	11,04	11,0 и менее

*Справочное издание*

**Блоцкая** Юлия Васильевна,  
**Глебова** Людмила Андреевна

**СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Корректор *Е. В. Сузько*  
Оригинал-макет *Л. Н. Добрянская*

Подписано в печать 30.11.2020. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 2,91. Уч.-изд. л. 3,28.  
Тираж 266 экз. Заказ 31.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.  
Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.  
Тел. (0236) 24-61-29.