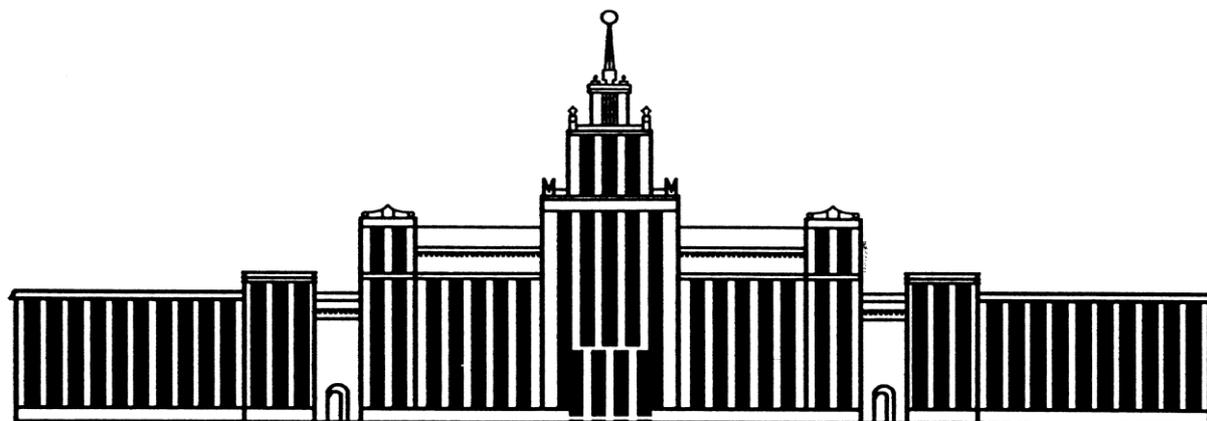


---

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

---



---

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

---

Ч51.я7  
В191

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические указания

---

Челябинск  
2020

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Южно-Уральский государственный университет  
Филиал в г. Миассе  
Кафедра социально-гуманитарных и правовых дисциплин

Ч51.я7  
В191

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Методические указания

Челябинск  
Издательский центр ЮУрГУ  
2020

УДК 796(075.8)  
ББК Ч511.я7  
В191

*Одобрено*  
*учебно-методической комиссией факультета экономики,*  
*управления, права филиала в г. Миассе*

*Рецензент:*  
*к.п.н., профессор И.Н. Алёшин*

**Физическая культура и спорт:** методические указания / сост.  
В191 О.С. Васильева. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. – 25 с.

Целью методических указаний является оказание помощи студентам филиала Южно-Уральского государственного университета в г. Миассе в изучении дисциплины «Физическая культура и спорт». В методических указаниях отражены требования, предъявляемые к обучающимся по допуску к занятиям, а также виды контроля, критерии оценивания пройденного материала.

Методические указания предназначены для студентов 1, 2, 3-го курсов очной и заочной форм обучения филиала Южно-Уральского государственного университета в г. Миассе по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».

УДК 796(075.8)  
ББК Ч 511.я7

© Издательский центр ЮУрГУ, 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Методические указания к занятиям: «Физическая культура и спорт» составлены в соответствии с рабочими программами дисциплин. Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

**Целью** освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» является формирование культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи** освоения дисциплины: – понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – 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; – подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; – создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**Краткое содержание дисциплин.** Учебные дисциплины свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. На протяжении всего обучения освоение дисциплин включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол), подвижные игры (современные, игры народов мира), фитнес и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний – уме-

ний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В результате освоения дисциплин формируются **компетенции** обучающихся. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

**Знать:** основы физической культуры и здорового образа жизни; простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; основы методики составления самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств; основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

**Уметь:** выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке; повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом; составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.

## **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ДОПУСКУ К ЗАНЯТИЯМ**

### **Медицинские справки**

Врачебное обследование обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом, проводится до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах до начала каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. Справка оформляется в поликлинике по полису ОМС. В справке для допуска к занятиям по физической культуре должна быть указана группа здоровья.

Государственные органы управления здравоохранением осуществляют врачебный контроль в пределах своей компетенции в порядке, установленном уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, и на условиях, установленных органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура» не допускаются.

В приложении № 1 к приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н сформулирован порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В приказе указано: медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся: антропометрия; оценка типа телосложения; оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания; проведение электрокардиографии; проведение функциональных (нагрузочных) проб.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа – возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа – возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной

подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа – возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа – возможны только занятия лечебной физической культурой.

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (II группа), для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО направляются к врачу по спортивной медицине.

Несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.

В приложении № 3 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н прописаны правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой.

В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3–5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с

предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся несовершеннолетние: - с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; – с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Медицинские заключения оформляются в произвольной форме<sup>1</sup> в приложении 1 представлен вариант формы медицинского заключения.

### **Форма одежды. Внешний вид обучающихся**

Занятия по данным дисциплинам проводятся на улице и в помещении. Одежда и обувь должна соответствовать погодным условиям и температурному режиму. Она должна быть удобной и лёгкой, соответствовать размеру. Обувь

---

<sup>1</sup> Приложение к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 2 мая 2012 г. № 441н.

только спортивная не скользкая и не пережимающая стопу, со шнурками или липучками, с супинаторами. Одежда для улицы желательна в два или в три слоя, в зависимости от температурного режима. Ткани, желательна воздухопроницаемые обеспечивающие вентиляцию, и хорошо поглощающие и отдающие влагу (трикотажные, хлопчатобумажные, шерстяные). Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме и обуви. Обязательно наличие второй обуви, до занятий не допускаются обучающиеся в грязной (уличной) обуви.

Примеры формы одежды: – на улице при температуре +20 и выше кепка, футболка, шорты, носки, кроссовки; – на улице при температуре от +10 до +19 спортивный костюм, футболка, носки и спортивная обувь; – на улице при температуре от +9 до +1 ветровка, спортивный костюм, футболка, носки, кроссовки, легкая шапочка; – на улице при температуре от 0 до –10 ветрозащитная куртка, спортивный костюм, гамачи (лосины), футболка, теплые носки, спортивная шапка, перчатки, кроссовки; на улице при температуре от –11 и ниже теплая ветровка, термобельё, спортивный костюм, носки с начёсом, спортивная шапка, перчатки, кроссовки; – в зале при температуре от +16 и выше шорты, футболка, носки, кроссовки; – в зале при температуре от +15 и ниже спортивный костюм, футболка, носки, кроссовки.

### **Правила поведения на занятиях**

Своевременное ознакомление обучающихся с правилами поведения даёт гарантию спокойной и качественной работы на занятиях в дальнейшем. Перечислим основные принципы: на занятия допускаются студенты только в спортивной форме; в спортивных, тренировочных залах, в раздевалках и на спортплощадках необходимо соблюдать чистоту и порядок; предметы (булавки, острые заколки и т.д.), которые могут причинить вред себе или другим занимающимся, необходимо оставить в раздевалке; предметы (электронные устройства, плееры, телефоны, планшеты и т.д.) способные отвлечь от занятий, необходимо оставлять в безопасном месте; обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять задания преподавателя; запрещается мешать преподавателю, обучающимся и вести себя некорректно по отношению к другим; строго запрещается заниматься на спортивных тренажерах в отсутствие и без разрешения преподавателя; при плохом самочувствии до или во время занятия необходимо обязательно сообщить об этом преподавателю; чётко соблюдать правила техники безопасности.

### **Знакомство с техникой безопасности**

С техникой безопасности необходимо ознакомиться ещё до того, как обучающиеся приступят к занятиям по физической культуре. Все правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма у обучающихся. Каждое учебное заведение имеет свой свод правил по технике безопасности. Оно

включает в себя все основные направления, которые необходимо освоить до того, как студенты приступят к процессу обучения.

Перед началом изучения нового раздела по физической культуре всегда идёт повтор общих знаний о технике безопасности и специальных по изучаемому разделу. На каждом занятии преподаватель даёт рекомендации по технике безопасности к выполняемым упражнениям и элементам.

После ознакомления с техникой безопасности студенты расписываются в журнале, тем самым подтверждая получение знаний в данной сфере.

### **Посещение занятий**

К занятиям по дисциплинам «Физическая культура и спорт» допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование и получившие допуск к занятиям, прошедшие инструктаж по технике безопасности и соблюдающие правила, соответствующие внешнему виду обучающихся.

Право на освобождение от практических занятий по физической культуре на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных в медицинском учреждении) имеют следующие студенты: – освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенное время: пишут реферат и составляют комплекс занятий по ЛФК, связанный со своим заболеванием; – освобожденные на период беременности: пишут реферат о психофизическом развитии ребенка до 1,5 лет и составляют комплекс упражнений по подготовке к родам и восстановлению физической формы после рождения ребенка.

Право на свободное посещение занятий по физической культуре на текущий учебный год имеют следующие студенты: – члены сборных команд ЮУрГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий физической культуры, прохождения медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету); – спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях областного и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по ФК, прохождении медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету).

**Примечание:** ходатайства об освобождении от занятий по физической культуре, свободного посещения занятий, подаются ведущему преподавателю по предмету не позднее 20 сентября текущего учебного года и выносятся на утверждение не позднее 30 сентября. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях, при наличии подтверждающих документов.

**Отработка пропущенных занятий.** Студенты, пропустившие более 10% учебных занятий без уважительной причины, должны их отработать, посетив дополнительные занятия.

Студенты, не отработавшие в установленные сроки пропущенные без уважительной причины занятия, к сдаче текущего зачета по физической культуре не допускаются.

## **ВИДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА**

Частью общей системы физической культуры студентов является контроль. Он включает в себя наблюдение за интенсивностью и объёмом физической нагрузки, а также функциональным состоянием обучающихся. Их подготовленностью, физическим развитием и способностью к выполнению поставленных целей и задач. Контроль в данных дисциплинах это ещё и проверка правильности применяемых методов и средств в процессе освоения материала.

Применяемые виды контроля следующие.

### **Тесты**

Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 0,5 часа. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 2 баллам. Частичное выполнение 1 баллу. Невыполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Весовой коэффициент мероприятия – 1.

Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.

Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.

Критерии оценивания физических упражнений.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются отдельные дисциплины:

- легкая атлетика (бег 100 м, 60 м – мужчины, женщины; бег 200 м – женщины; бег 300 м – мужчины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины);
- силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, удержание над перекладиной, из вися поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, подвижные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта. Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают тесты по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты

выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для студентов всех учебных отделений 1–3 курсов основным критерием положительной оценки при получении оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, не выполнившим отдельные практические зачетные нормы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых четырех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Спортивная подготовка студентов всех учебных отделений определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта. В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

#### Методика выполнения тестов для студентов

- Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м и 60 м (с). Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2–3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5–2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом. Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

- Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз). Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе

на прямых руках (пауза 1–2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз), не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

- Бег 2000, 3000 м (мин). Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

- Прыжок в длину с места (см). Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

- Приседание на одной ноге (кол-во раз). Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается оба результата.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

- Удержание на перекладине, подтянуться, руки согнуты как при подтягивании, подбородок над перекладиной и ни одна часть тела не задевает перекладину. Задача максимально долго удержаться в таком положении над перекладиной.

- Функциональная проба Штанге (с). Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется 15 время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

- В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз). Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

- Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз). Исходное положение: вис на перекладине. Из вися хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами: а/ опусканием туловища вперед опустить ноги в вис; б/ сгибая руки, опуститься в исходное положение.

- Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

- 12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера) Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее 16 время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

## Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль)

Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течение изучения одного раздела шесть раз, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное выполнение задания (упражнения) оценивается в 3 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 18. Весовой коэффициент мероприятия – 0,5.

Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.

Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.

Контрольные нормативы для раздела Лёгкая атлетика:

1. Проведение разминки, демонстрация упражнений ОФП.
2. Выполнение СБУ.
3. Исполнение техники прыжка в длину.
4. Выполнение техники метания мяча, гранаты.
5. Передача эстафеты.
6. Правила и техника челночного бега.

Контрольные нормативы для раздела подвижные игры:

1. Проведение одной подвижной игры.
2. Удары битой в лапте.
3. Проведение эстафеты.
4. Подвижная игра с элементами спортивных игр.
5. Подвижная игра на развитие координации.
6. Подвижная игра на развитие скоростных способностей.

Контрольные нормативы для раздела спортивные игры:

1. Приёмы и передачи мяча в волейболе.
2. Подача и нападающий удар.
3. Блокировка удара.
4. Броски в баскетболе.
5. Ведение мяча в футболе.
6. Гандбол, передачи и ведение игры.

Контрольные нормативы для раздела гимнастика:

1. Демонстрация упражнений на гибкость.
2. Демонстрация упражнений на координацию.
3. Демонстрация упражнений на силу.
4. Демонстрация статических и динамических упражнений.
5. Страховка в гимнастике.
6. Демонстрация упражнений с чередованием напряжения и расслабления.

Контрольные нормативы для раздела фитнес:

1. Упражнения из пилатеса.
2. Упражнения силового фитнеса.

3. Упражнения с отягощением и собственным весом.
4. Разработка круговой тренировки.
5. Упражнения на верхний плечевой пояс.
6. Упражнения на ноги и ягодицы.

### **Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ)**

Решение задач осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. На решение 2 задач отводится 0,25 часа. Каждому студенту дается по 2 задачи. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 0,2.

Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %

Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

Примеры ситуационных задач к разделу лёгкая атлетика:

1. Мужчина 48 лет. Делает разминку, зарядку утром, какие упражнения необходимы, а какие противопоказаны?

2. Пожилой человек 70 лет. После продолжительной ходьбы, выполняет разминочные упражнения, что ему порекомендовать и от чего предостеречь?

Примеры ситуационных задач к разделу подвижные игры:

1. В командах участников веселых стартов неравное количество игроков (1 команда 9 человек, 2 команда 10 человек, 3 команда 9 человек), какие задания можно провести в такой ситуации, так чтобы при этом общее количество этапов было равное у всех команд, и все игроки были бы задействованы?

2. Вы можете использовать только один баскетбольный мяч, какую подвижную игру Вы организуете?

Примеры ситуационных задач к разделу спортивные игры:

1. Игрок со второй линии в 6 зоне делает нападающий удар совершая оттачивание из 3 зоны, верны ли его действия и где он должен приземлиться?

2. Блокируя нападающий удар соперника спортсмен плечом задевает сетку допустимо ли это в игре?

Примеры ситуационных задач к разделу гимнастика:

1. Подросток 15 лет, занимается футболом. Какие элементы гимнастических упражнений ему противопоказаны и почему?

2. Женщина 30 лет, спортом не занимается. Какие упражнения из гимнастики она может выполнять?

Примеры ситуационных задач к разделу фитнес:

1. Дети 9 лет, какие упражнения из фитнеса им доступны?

2. Мужчина 40 лет. Решил выполнить жим лёжа 100 кг, о чём он должен позаботиться в первую очередь?

## **Собеседование по технике безопасности**

Собеседование осуществляется на втором семинарском занятии, посвященном новому разделу дисциплины. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос – 10 минут. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 0,2.

Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.

Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.

Основные вопросы по технике безопасности на учебных занятиях

Техника безопасности на учебных занятиях в тренажёрном зале.

1. Инструктаж обучающихся для выполнения различных силовых упражнений на тренажерах.
2. Правила выполнения физических упражнений с силовой направленностью на тренажерах.
3. Страховка и само страховка при выполнении упражнений на тренажерах.

Техника безопасности на учебных занятиях игровыми видами спорта.

1. Система организации учебных занятий по игровым видам спорта и принципы техники безопасности.
2. Техника выполнения различных перемещений в игровых видах спорта.
3. Медицина обучения различным падениям в игровых видах спорта.

Техника безопасности на учебных занятиях по легкой атлетике:

1. Правила передвижения по беговой дорожке.
2. Правила нахождения в поле для метания снаряда.
3. Правила поведения при выполнении прыжков в длину с места и с разбега.

Техника безопасности на учебных занятиях по гимнастике

1. Правила использования обучающимися гимнастических снарядов.
2. Правила страховки при выполнении сложных упражнений.
3. Само страховка спортсмена в гимнастических упражнениях.

## **Выполнение письменной работы реферативной направленности**

С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 0,6.

Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %

Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ** по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех специальностей, имеющих освобождение от занятий в основной медицинской группе

### **I семестр**

1. Лечебная физическая культура и противопоказания при заболевании. (является обязательной в первом семестре, при предъявлении справки от врачебной комиссии о полном освобождении от занятий физической культурой или рекомендации о посещении группы ЛФК).

2. Оздоровительная физическая культура.

3. Лечебная гимнастика, как основной фактор коррекции здоровья студента.

4. Физкультурно-оздоровительная работа в университете. Формы и направления.

5. Организация занятий физической культурой в университете на основе мотивационных установок студенческой молодежи.

6. Занятие физической культуры в университете (цели и задачи).

7. Физические упражнения и подвижные игры в режиме учебного дня.

8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, формы и методы.

9. Организация занятий физической культурой для лиц старше 35 лет.

10. Лечебная физическая культура в период беременности.

11. Лечебная физическая культура в послеродовой период.

12. Лечебная физическая культура в послеоперационный период.

13. Закаливание и его влияние на организм.

14. Формирование мотивационных установок студентов к посещению занятий физической культуры посредством применения современного спортивного инвентаря.

15. Самоконтроль.

### **II семестр**

1. Влияние физических упражнений на организм студента.

2. Влияние физических упражнений на формирование осанки.

3. Оздоровительная физическая культура на занятиях и вне.

4. Роль физической культуры в укреплении иммунно-защитной системы организма студента.

5. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.

6. Здоровый образ жизни. Социальные и психологические аспекты.

7. Туризм и его влияние на организм.

8. Аэробика и ее влияние на развитие резервных возможностей организма.

9. Дыхательные оздоровительные методики.

10. Лыжная подготовка. Цель и задачи в условиях Уральского федерального округа.

11. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.

12. Пауэрлифтинг. Развитие силовых способностей и морально-волевых качеств.

13. Гиревой спорт и его место в жизни каждого мужчины.

14. Современное спортивное оборудование в системе физического воспитания студентов.

15. Медицинское обследование для допуска к занятиям физической культурой.

### **III семестр**

1. Организация программы «Здоровье» в образовательном учреждении.

2. Здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии на занятиях физической культуры.

3. Принципы разработки и реализации игровых оздоровительно-коррекционных программ в среднем специальном учебном заведении.

4. Значение профессионально-прикладной физической подготовки студента в свете будущих профессиональных обязанностей работника.

5. Критерии отбора для занятий различными видами спорта.

6. Игровые виды спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки студента.

7. Аэробная и анаэробная нагрузка в системе физической подготовки студента.

8. Шейпинг и бодифлекс в режиме учебного дня студенток.

9. Развитие гибкости и пластичности доступными средствами.

10. Применение навыков самовнушения и расслабления в системе физического воспитания студентов.

11. О мерах социальной защищенности студентов-спортсменов.

12. Организация самоконтроля.

13. Развитие молодежных общественных объединений и организаций в сфере физической культуры и спорта.

14. Современные спортивные и игровые площадки. Их эффективное использование в системе физического воспитания.

15. Виды самоконтроля в занятиях физической культурой.

### **IV семестр**

1. Физическая культура как форма организованной двигательной активности.

2. Дифференцированный подход в процессе физического воспитания студента на основе учета индивидуальных особенностей развития организма.

3. Особенности двигательного режима студента.

4. Особенности формирования навыков здорового образа жизни и их применения на практике у студентов.

5. Медицинские аспекты здорового образа жизни.

6. Армрестлинг среди студенческой молодежи. Мотивация и основы.

7. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в университете.

8. Техника безопасности на уроках физической культуры.
9. Спортивный клуб. Организация и система управления.
10. Мировой опыт в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в университете.
11. Роль физической культуры и спорта в вопросах формирования положительного имиджа работника.
12. Законодательная и нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность в сфере физической культуры и спорта.
13. Теоретико-методические и медико-биологические основы системы физической подготовки будущих специалистов – профессиональных работников.
14. Военно-прикладная физическая подготовка студентов.
15. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.

#### **V семестр**

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег как средство укрепления здоровья.
5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
7. Формирование двигательных умений и навыков.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
10. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
11. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
14. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
15. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Зачет.** Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы всего 10) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги и возможна сдача недостающих тестов. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утвер-

ждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов и тестов в 10 баллов (за каждый выполненный тест, норматив, упражнение 1 балл). За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25.

Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.

Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %.

**Экзамен.** Экзамен проводится в устной форме и практической по экзаменационным билетам. Экзаменационный билет включает в себя 1 вопрос и одно практическое задание, позволяющие оценить сформированность компетенций. На ответы отводится 0,5 часа. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 10 баллам. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Не до конца раскрытый ответ оценивается от 1 до 9 баллов по усмотрению преподавателя. Правильно выполненное практическое задание 10 баллов. Неправильное выполнение практического задания 0 баллов. Частичное выполнение оценивается от 1 до 9 баллов. Максимальное количество баллов – 20.

Отлично: Величина рейтинга, обучающегося по дисциплине 85...100 %.

Хорошо: Величина рейтинга, обучающегося по дисциплине 75...84 %.

Удовлетворительно: Величина рейтинга, обучающегося по дисциплине 60...74 %.

Неудовлетворительно: Величина рейтинга, обучающегося по дисциплине 0...59 %.

### **Вопросы к экзамену**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.

16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.

56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

## Бонусное задание

Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях по темам дисциплины, факт получение знака ГТО. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05 .2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +20 %.

+20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня.

+15 % за участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня.

+10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО.

+5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО.

+1 % бронзовый знак ГТО.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Форма медицинского заключения

---

полное название медицинской организации

---

адрес, телефон Медицинское заключение о допуске либо о наличии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой (в том числе в организациях), массовым спортом, к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Выдано о том, что

---

(фамилия, имя, отчество, дата рождения)

---

ДОПУЩЕН(а) к занятиям физической культурой (в том числе в организациях), массовым спортом, к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" НЕ ДОПУЩЕН(а) в связи с наличием медицинских противопоказаний (ненужное зачеркнуть)

Функциональная группа \_\_\_\_\_  
(указать группу для несовершеннолетнего и совершеннолетнего)

Медицинская группа для занятий физической культурой \_\_\_\_\_  
(указать группу для несовершеннолетнего)

Медицинское заключение выдано «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

---

(должность врача, выдавшего заключение)

---

(подпись)

---

(ФИО)

М.П. \_\_\_\_\_  
(печать врача, выдавшего медицинское заключение)

\*Медицинское заключение выдается на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра, а также углубленного медицинского осмотра (для лиц, занимающимся спортом), Результаты диспансеризации или профилактического медицинского осмотра годны в течение 1 года со дня его прохождения. Срок действия медицинского заключения - 1 год со дня выдачи.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ДОПУСКУ К ЗАНЯТИЯМ	
Медицинские справки.....	5
Форма одежды. Внешний вид обучающихся .....	7
Правила поведения на занятиях.....	8
Знакомство с техникой безопасности.....	8
Посещение занятий .....	9
ВИДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА .....	10
Тесты.....	10
Выполнение контрольных нормативов (текущий контроль) .....	14
Решение ситуационных задач (последовательность действий, принимаемые решения, теоретический и методический анализ) .....	15
Собеседование по технике безопасности.....	16
Выполнение письменной работы реферативной направленности .....	16
Вопросы к экзамену .....	20
Бонусное задание.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	24

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические указания

Составитель **Васильева** Ольга Сергеевна

Техн. редактор *А.В. Миних*

Издательский центр Южно-Уральского государственного университета

Подписано в печать 18.12.2020. Формат 60×84 1/16. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 1,63. Тираж 50 экз. Заказ 408/65.

Отпечатано в типографии Издательского центра ЮУрГУ.  
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.