

Елабужский государственный педагогический университет  
Кафедра физической культуры

Петрова Н.А, Шаймарданова Л.Ш.

---

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для организации  
самостоятельной работы студентов  
по физической культуре**

Елабуга  
2009

Печатается по решению Редакционно-издательского совета  
Елабужского государственного педагогического университета  
Протокол №34 от 30.04.2009

УДК 796.053.7

ББК 75.12

П 30

**Рецензенты:**

и.о. декана факультета физической культуры ЕГПУ, доцент,  
канд. пед. наук Р.Ф. Ахтариева;  
канд. пед. наук А.М. Имашев (КамГАФКС и Т).

**Петрова Н.А., Шаймарданова Л.Ш.** Методические рекомендации  
для организации самостоятельной работы студентов по физической  
культуре. — Елабуга, 2009. — 40 с.

Издание адресовано студентам вузов различных специальностей  
для подготовки к сдаче нормативов и самостоятельного контроля  
над результатами, применительно к балльно-рейтинговой системе.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В связи с переходом вузов на обучение по балльно-рейтинговой системе назрела необходимость создать систему работы по данному направлению. Цель этой работы может быть успешно достигнута только при обоюдной заинтересованности преподавателя и студента.

В учебно-методическом пособии впервые предпринята попытка систематизировать имеющийся материал, позволяющий проводить учёт работы на занятиях физкультуры как преподавателям, так и студентам, применительно к балльно-рейтинговой системе. В данном пособии последовательно раскрыты: виды и результаты контрольных нормативов с учётом медицинских групп, техника выполнения контрольных упражнений, количество набранных баллов, примерные комплексы ОРУ, подвижные игры различной направленности.

Несомненно, что изложенный в пособии материал будет иметь практическое значение и использоваться студентами на занятиях.

## ВВЕДЕНИЕ

*Подвижный, быстрый человек  
Гордится стройным станом,  
Сидящий сиднем целый век  
Подвержен всем изъяснам!  
Авиценна*

В связи с переходом вузов на обучение по балльно-рейтинговой системе, назрела необходимость распределения программного материала по баллам, которые получает студент за выполненную им работу на каждом занятии.

При классическом обучении «от сессии до сессии живут студенты весело, а сессия всего два раза в год», основная работа проделывалась студентом при подготовке и сдаче зачетов и экзаменов. По новой системе для того, чтобы студента допустили к сдаче зачетов и экзаменов, он должен работать в течение семестра и набрать определенное количество баллов. Чтобы получить оценку на зачёте или экзамене, он также должен набрать баллы во время сдачи. Вуз сам выбирает количество баллов, соответствующее той или иной оценке по 100-балльной шкале.

По каждому предмету имеется методическая карта дисциплины, которая отражает программный материал на каждый семестр, количество баллов за каждый вид работы, сроки выполнения контрольных, лабораторных работ и сдачи основного зачёта.

В данном пособии отражена работа, выполняемая студентом за все годы обучения по дисциплине «Физическая культура».

Ценность этого пособия в том, что студенты, зная свои способности, имея при этом список упражнений, нормативов смогут заранее готовиться, улучшая свои показатели в тех или иных видах упражнений.

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, также существуют цифровые нормативы, но они мобильны и могут в индивидуальном порядке отменяться, заменяясь другой, посильной работой (теоретической, реферативной, судейской и т.д.) в зависимости от заболевания. Практика показала, что большинство студентов специальной медицинской группы легко, без ущерба для здоровья, справляются с выполнением нормативов и занимаются по самочувствию наряду с остальными студентами, не испытывая комплексов и стеснения во время общих занятий.

Студент педвуза любой специальности должен знать и уметь проводить разминку и подвижные игры различной направленности с детьми любого возраста.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По каждому предмету имеется методическая карта дисциплины, которая отражает программный материал на каждый семестр, количество баллов за каждый вид работы, сроки выполнения контрольных, лабораторных работ и сдачи основного зачёта. Ниже приводятся образцы нескольких методических карт с различным количеством часов по учебному плану.

### 1.

Количество недель по учебному плану: 18.

Аудиторная работа: 68 ч.

Форма контроля: зачет.

Распределение дисциплины по модулям:

Модули	Название темы	Кол-во часов
МД 1	1. Лыжная подготовка	8
МД 2	2. Спортивные игры	18
	3. Общая физическая подготовка, гимнастика	18
	4. Легкая атлетика	16
	5. Подвижные игры	8
	Всего	68

Распределение баллов по МД и видам учебной работы:

Модули	Учебная работа			
	Текущая работа	Баллы	Контроль	Баллы
МД 1 МД 2	1. Лыжная подготовка:			
	посещение.	1	4	4
	2. Спортивные игры			
	посещение;	1	9	9
	сдача контрольных нормативов	1	1	1
	3. <i>Общая физическая подготовка</i> , гимнастика:			
посещение;	1	9	9	
сдача основных нормативов	2	3	6	

Модули	Учебная работа			
	Текущая работа	Баллы	Контроль	Баллы
МД 1	4. Легкая атлетика:			
МД 2	посещение;	1	8	8
	проведение ОРУ;	1	1	1
	сдача основных нормативов.	2	4	8
	5. Подвижные игры:			
	посещение;	1	4	4
	проведение игры.	1	1	1
	Итого			51
<i>Дополнительно-поощрительные баллы</i>				
МД 1	1. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «5»	2	3	6
	2. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «4»	1	3	3
	3. Сдача дополнительных контрольных нормативов	1	8	8
МД 2	1. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «5»	2	4	8
	2. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «4»	1	4	4
МД 1	3. Участие в соревнованиях	1	10	10
МД 2				
	4. Активное участие в занятиях	1	10	10
	Всего			100

## 2.

Количество недель по учебному плану: 18.

Аудиторная работа: 70 ч.

Форма контроля: зачет.

Распределение дисциплины по модулям:

Модули	Название темы	Кол-во часов
МД 1	1. Лыжная подготовка	8
МД 2	2. Спортивные игры	18
	3. Общая физическая подготовка, гимнастика	20
	4. Легкая атлетика	16
	5. Подвижные игры	8
	Всего	70

Распределение баллов по МД и видам учебной работы:

Модули	Учебная работа			
	Текущая работа	Баллы	Контроль	баллы
МД 1 МД 2	1. Лыжная подготовка:			
	посещение.	1	4	4
	2. Спортивные игры			
	посещение;	1	9	9
	сдача контрольных нормативов	1	1	1
	3. <i>Общая физическая подготовка</i> , гимнастика:			
	посещение;	1	10	10
	сдача основных нормативов	2	3	6
	4. Легкая атлетика:			
	посещение;	1	8	8
	проведение ОРУ;	1	1	1
	сдача основных нормативов.	2	4	8
	5. Подвижные игры:			
посещение;	1	4	4	
	Итого			51
<i>Дополнительно-поощрительные баллы</i>				
МД 1	1. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «5»	2	3	6
	2. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «4»	1	3	3
	3. Сдача дополнительных контрольных нормативов	1	8	8
МД 2	1. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «5»	2	4	8
	2. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «4»	1	4	4
МД 1 МД 2	3. Участие в соревнованиях	1	10	10
	4. Активное участие в занятиях	1	10	10
	Всего			100



### 3.

Количество недель по учебному плану: 18.

Аудиторная работа: 72 ч.

Форма контроля: зачет.

Распределение дисциплины по модулям:

Модули	Название темы	Кол-во часов
МД 1	1. Легкая атлетика	16
МД 2	2. Подвижные игры	8
	3. Общая физическая подготовка, гимнастика	20
	4. Баскетбол	20
	5. Лыжная подготовка	8
	Всего	72

Продолжительность календарных модулей:

МД 1 — 6 недель,

МД 2 — 12 недель.

Количество контрольных мероприятий и их форма:

МД 1 — сдача контрольных нормативов — 7 штук,

МД 2 — сдача контрольных нормативов — 9 штук.

Распределение баллов по МД и видам учебной работы:

Модули	Учебная работа			
	Текущая работа	Баллы	Контроль	баллы
МД 1	1. Легкая атлетика:			
МД 2	посещение;	0,5	8	4
	проведение ОРУ;	1	1	1
	сдача основных нормативов.	2	5	10
	2. Подвижные игры:			
	посещение;	0,5	4	2
	проведение игры;	1	1	1
	активное участие.	0,5	2	1
	3. Общая физическая подготовка, гимнастика:			
	посещение;	0,5	10	5
	сдача основных нормативов	2	5	10
	сдача дополнительных нормативов	1	3	3

Модули	Учебная работа			
	Текущая работа	Баллы	Контроль	баллы
МД 1	4. Баскетбол			
МД 2	посещение;	0,5	10	5
	активное участие.	0,5	2	1
	сдача контрольных нормативов.	1	3	3
	5. Лыжная подготовка:			
	посещение.	1	4	4
	<b>ВСЕГО</b>			<b>50</b>
<b>Дополнительно-поощрительные баллы</b>				
МД 1	1. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «5»	2	5	10
	2. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «4»	1	5	5
МД 2	1. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «5»	2	5	10
	2. Сдача основных контрольных нормативов на оценку «4»	1	5	5
МД 1	3. Участие в соревнованиях	1	10	10
МД 2	4. Активное участие в занятиях	1	10	10
	<b>Всего</b>			<b>100</b>

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ УПРАЖНЕНИЙ**

По результатам медицинского осмотра, проводимого в университете в начале учебного года, все студенты распределяются по медицинским группам. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. К подготовительной медицинской группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронический тонзиллит, слабая степень миопии, не прогрессирующие болезни внутренних органов). К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья: болезни внутренних органов (сердца, почек, печени и т.д.). В исключительных случаях студент получает справку (заключение ВКК) о полном освобождении от занятий физической культурой на определенное время (три, шесть месяцев, один год). В этом случае по согласованию с преподавателем определяется вид работы, за выполнение которой будет поставлен зачёт по предмету. Справки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также об освобождении от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте.

Ниже приводятся контрольные нормативы по видам упражнений для всех медицинских групп.

**Девушки**  
 Основная медицинская группа  
 Основные контрольные нормативы

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Основные зачетные нормативы</i>					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	15,7	16,0	17,0	18,0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,40	4,45	4,50	5,10
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	10,15	10,50	11,15	12,00
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	190	180	168	160
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Сгибание и разгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	12	8
<i>Основные контрольные нормативы</i>					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		27	25	23	20
3 минуты		70	60	55	40

## Девушки

Основная медицинская группа

*Дополнительные контрольные нормативы*

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		3/«5»	2/«4»	1/«3»	0,5/«2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	1,50	1,55	2,00	2,10
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		150	140	100	89
2 мин		290	250	200	190
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		170	140	100	90
2 мин		280	240	180	170
Приседание (кол-во раз) 1минута	Скоростно-силовые	55	50	40	35
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	50	40	35
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	27	25	20	17
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	22
Фитнес-пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	30	28	25	20

## Девушки

Подготовительная медицинская группа

*Основные контрольные нормативы*

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Основные зачетные нормативы</i>					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	16,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,45	4,50	5,10	5,15
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	10,50	11,15	12,00	12,15
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	190	180	168	160
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание (кол-во раз) на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	7/7	6/6
Сгибание и разгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	9	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	20	16	11	8
<i>Основные контрольные нормативы</i>					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		27	25	23	20
3 минуты		65	55	45	35

## Девушки

### Подготовительная медицинская группа Дополнительные контрольные нормативы

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		3/«5»	2/«4»	1/«3»	0,5/«2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	1,55	2,00	2,10	2,20
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		150	140	100	80
2 мин		290	250	200	180
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		170	140	100	80
2 мин		280	240	180	160
Приседание (кол-во раз) 1минута	Скоростно-силовые	55	50	40	30
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	50	40	35
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	27	25	20	15
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	40	30	25	22
Фитнес-пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	30	25	23	20

**Девушки**  
 Специальная медицинская группа  
 Основные контрольные нормативы

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Основные зачетные нормативы</i>					
Легкая атлетика					
Бег 100 м, сек	Скоростные	17,0	18,0	19,0	21,0
Бег 1000м., сек	Скоростная выносливость	4,50	5,10	5,15	6,30
Бег 2000м., сек	Общая выносливость	11,15	12,00	12,15	б/уч. врем.
Прыжки в длину с места (в см)	Скоростно-силовые	168	160	150	130
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) (кол-во раз)	Силовые	60	50	40	35
Приседание на одной ноге, опора о стену («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	10/10	8/8	6/6	4/4
Сгибание и разгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (отжимание) (кол-во раз)	Силовые	16	10	6	3
<i>Основные контрольные нормативы</i>					
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 минута		20	17	15	12
3 минуты		60	50	40	30



## Девушки

Специальная медицинская группа

*Дополнительные контрольные нормативы*

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		3/«5»	2/«4»	1/«3»	0,5/«2»
Легкая атлетика					
Бег 500м., сек	Скоростные	2,00	2,10	2,20	2.30
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Вращение обруча на талии (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		135	100	90	85
2 мин		250	230	190	150
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		130	100	80	70
2 мин		200	180	160	150
Приседание (кол-во раз) 1 минута	Скоростно-силовые	50	45	40	35
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	40	35	30
В висе подъем согнутых ног за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростно-силовые	20	18	15	13
Прыжки через скамейку за 30 сек (кол-во раз)	Скоростные	25	22	20	18
Фитнес-пресс за 30 сек (кол-во раз)	Скоростно-силовые	25	20	18	15

## Юноши

### Основная медицинская группа

#### Основные контрольные нормативы

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Основные зачетные нормативы</i>					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	13,2	13,6	14,0	14,3
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,15	3,20	3,30	3,40
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	12,00	12,35	13,10	13,50
Прыжки в длину с места (в см.)	Скоростно-силовые	250	240	230	210
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	8	5	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
<i>Основные контрольные нормативы</i>					
Бег 1500м., сек	Скоростная выносливость	5,15	5,25	5,40	5,50
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
Или в висе подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	20	15

## Юноши

### Основная медицинская группа

#### *Дополнительные контрольные нормативы*

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		3/«5»	2/«4»	1/«3»	0,5/«2»
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	45	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		140	130	100	90
2 мин		250	200	180	170
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	45	40	35
Приседание 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	60	55	45	40
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		27	25	22	19
3 мин.		80	75	70	60
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	40	35	30	25

## Юноши

Подготовительная медицинская группа

*Основные контрольные нормативы*

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Основные зачетные нормативы</i>					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	13,6	14,0	14,3	16,0
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,20	3,30	3,40	3,50
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	12.35	13,10	13,50	14.35
Прыжки в длину с места (в см.)	Скоростно-силовые	250	240	230	200
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	12/12	10/10	8/8	6/6
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	8	5	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	15	12	9	7
<i>Основные контрольные нормативы</i>					
Бег 1500м., сек	Скоростная выносливость	5,15	5,25	5,40	5,50
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	Силовые	10	8	5	4
Или в висе подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	17	12

## Юноши

### Подготовительная медицинская группа Дополнительные контрольные нормативы

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	45	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		140	130	100	80
2 мин		250	200	180	165
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	50	45	40	35
Приседание 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	60	55	45	35
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		27	25	22	16
3 мин.		77	75	70	60
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	40	35	30	25

## Юноши

### Специальная медицинская группа Основные контрольные нормативы

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Основные зачетные нормативы</i>					
Легкая атлетика					
Бег 100м., сек.	Скоростные	14,0	14,3	16,0	17,0
Бег 1000м., сек	Скоростные	3,30	3,40	3,50	б/уч. врем.
Бег 3000м., сек	Общая выносливость	13,10	13,50	14,35	б/уч. врем.
Прыжки в длину с места (в см.)	Скоростно-силовые	230	220	210	190
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
Приседание на одной ноге без опоры («пистолет») (кол-во раз)	Силовые	10/10	8/8	6/6	3/3
Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	Силовые	5	4	3	2
Выход силой (кол-во раз)	Силовые	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) (кол-во раз)	Силовые	10	8	6	4
<i>Основные контрольные нормативы</i>					
Бег 1500м., сек	Скоростная выносливость	5,40	5,50	6,20	б/уч. врем.
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	Силовые	6	5	3	2
Или в висе подъем прямых ног до угла 90° за 30 секунд (кол-во раз)		-	-	14	10

## Юноши

Специальная медицинская группа

*Дополнительные контрольные нормативы*

Упражнения-тесты	Физические способности	Баллы/оценка			
		4/«5»	3/«4»	2/«3»	0,5/«2»
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (пресс) за 1 минуту (кол-во раз)	Силовые	40	35	30	25
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Скоростные				
1 мин		130	100	90	85
2 мин		200	180	170	160
«Ступенька» 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	45	40	35	30
Приседание 1 минута (кол-во раз)	Скоростно-силовые	55	45	40	35
Смена положений (кол-во раз)	Скоростно-силовые				
1 мин.		25	22	19	15
3 мин.		65	60	55	40
Прыжки через скамейку за 30 секунд (кол-во раз)	Скоростные	35	30	25	20

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА СТУДЕНТА

Для учёта выполняемой работы студент обязан приходить на каждое занятие с индивидуальной карточкой и фиксировать в ней выполненные задания.

### Данные студента:

1. Фамилия и имя \_\_\_\_\_
2. Факультет \_\_\_\_\_
3. Академическая группа \_\_\_\_\_
4. Медицинская группа \_\_\_\_\_
5. Преподаватель \_\_\_\_\_

### Выполнение контрольных нормативов

П/п	Виды упражнений	Результаты по семестрам						
		1	2	3	4	5	6	7
<i>Основные зачетные нормативы</i>								
1	Бег 100 м, сек							
2	Бег 1000м., сек							
3	Бег ...000м., сек							
4	Прыжки в длину с места (в см)							
5	«Пистолет»							
6	Подтягивание							
7								
8								
9								
10								
<i>Основные контрольные нормативы</i>								
1								
2								
3								
4								
	Посещение							
<i>Дополнительные контрольные нормативы</i>								
1	Проведение ОРУ							
2								
3								
4								



5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
	Внутрисеместровая аттестация							
	итого							

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Для правильного выполнения упражнений необходимо знать технику их выполнения. Ниже описаны все упражнения, указанные в контрольных нормативах.

### *Подтягивание в висе на перекладине (юноши)*

Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т.е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опустаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

**Основная направленность упражнения:** развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

### *Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки)*

Перекладина установлена на высоте  $\approx 90$  см от пола, в зависимости от роста девушек. Туловище находится под углом 35-45 градусов к перекладине, ноги прямые, закреплены, хват сверху чуть шире плеч. При выполнении сгибания и разгибания рук туловище и ноги держать прямо, подбородком перейти линию перекладины.

### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)*

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой,

подбородок приподнят, если его опустить — согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

**Основная направленность упражнения:** тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

### ***Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)***

Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т.е. помогать. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально.

**Основная направленность упражнения:** развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

### ***В виси поднимание ног до касания перекладины (юноши)***

Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение прямыми ногами. Темп выполнения — максимальный. Если, выполняя упражнение, студент начинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. Девушки выполняют подъем согнутых ног до груди в виси на гимнастической стенке.

**Основная направленность упражнения:** развивает нижние пучки прямых мышц живота.

***Из вися подъем силой в упор на перекладине  
(выход силой)***

Из вися хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор на перекладине. Из упора, опускаясь вперед или назад, перейти в вис.

***Подъем переворотом в упор на перекладине***

Из вися на перекладине поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

***Подъем корпуса из положения лежа на спине  
(пресс)***

И.П. — лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Можно выполнять с прямыми и полусогнутыми ногами.

**Основная направленность упражнения:** развивает верхние пучки прямых мышц живота.

***Приседание на одной ноге («пистолет»)***

Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Присе-

дать до касания тазом пятки опорной ноги, встать с прямой спиной. Девушки выполняют приседание («пистолет») с опорой одной рукой о гладкую стену, стоя одной ногой на скамейке, другая свешивается между скамейкой и стеной.

### ***Смена положений***

И.П. — основная стойка. Выполнение: 1 — упор присев; 2 — упор лёжа до небольшого прогиба в пояснице; 3 — упор присев; 4 — **о.с.**

Упражнение выполнять толчком двух ног.

Ошибки:

- 1) попеременное отставление и приставление ног;
- 2) упор лёжа с неполным выпрямлением туловища или ног;
- 3) неполное выпрямление туловища при вставании.

Выполнять непрерывно в течение определенного времени. Считать количество выполненных смен положений по приходу в основную стойку.

### ***Прыжок в длину с места***

Выполняется из И.П. «старт пловца» взмахом рук вперёд-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление — на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближайшей отметки на месте приземления (пятки, руки).

### ***«Ступенька» — степ-тест***

Выполняется на гимнастической скамейке в течение 1 минуты. Поочередное восхождение и спхождение, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд — с левой. Счёт ведется общий. Подсчитывается количество вставаний на скамейку.

### ***Вращение обруча***

Выполнять вращение обруча на талии в течение определенного времени. Подсчитывать количество оборотов.

### ***«Фитнес»-пресс***

И.П. — лёжа на спине с согнутыми ногами, ступни на полу, руки сцеплены за головой. Ноги закреплены партнером. Выполнять поднимание и опускание туловища в течение 30 секунд до угла 45°. Подниматься с прямой спиной, широко разведёнными локтями, без наклона головы вперёд, опускаться до И.П.

### ***Приседание***

Выполняется на двух ногах в течение 1 минуты непрерывно.

И.П. — произвольная стойка, носки — по одной линии. Руки могут быть закреплены (на поясе, за головой и т.п.) или выполнять какие-либо движения (вперёд, в стороны и т.п.), но не касаться бёдер или колен. Приседать и выпрямляться полностью.

### ***Прыжки через гимнастическую скамейку***

И.П. — стоя боком к скамейке. Прыжки выполняются на двух ногах через скамейку вправо-влево без продвижения вперёд в течение 30 секунд. Подсчитывается количество прыжков.

### ***Прыжки через скакалку***

И.П. — стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращением скакалки вперёд. Не допускаются прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определённое время.

## ВИДЫ ЗАЧЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

### *Баскетбол*

#### *I курс*

1. Ведение мяча по прямой.
2. Ловля и передача мяча в парах на месте.
3. Штрафной бросок в кольцо.

#### *II курс*

1. Броски мяча из-под кольца с 3х точек.
2. Передача мяча в парах в движении.
3. Штрафной бросок.

#### *III курс*

1. Бросок мяча в кольцо после ведения.
2. Штрафной бросок.
3. Применение изученных приёмов в двухсторонней игре.

### *Волейбол*

#### *I курс*

1. Верхняя передача мяча над головой.
2. Нижняя передача мяча перед собой.
3. подача мяча через сетку.

#### *II курс*

1. Верхняя передача мяча у стены.
2. Нижняя передача мяча у стены.
3. Верхняя передача мяча в парах.
4. подача мяча через сетку.
5. Правила соревнований по волейболу и судейство по упрощенным правилам.

#### *III курс*

1. Верхняя передача мяча через сетку в парах.
2. Поочередные передачи мяча (сверху и снизу) у стены.

3. Подача мяча через сетку.
4. Применение изученных приёмов в двухсторонней игре.

### ***Проведение ОРУ на месте (Общеразвивающие упражнения)***

Если количество занимающихся меньше десяти, ОРУ можно провести в кругу. При большом количестве проведение разминки целесообразнее проводить, стоя в 2, 3 или 4-х шеренгах.

При проведении разминки в кругу руководитель стоит вместе со всеми (но не в центре круга) и выполняет упражнения в ту же сторону, что и все остальные. Если разминка проводится в нескольких шеренгах, то руководитель стоит лицом к занимающимся и выполняет упражнения, используя «зеркальный показ».

Комплекс состоит из упражнений, воздействующих на все группы мышц: шея, плечевой пояс, туловище, ноги. В конце комплекса — прыжки и ходьба на месте.

Количество упражнений на каждую группу мышц — не менее 4-5. Для крупных мышц требуется больше упражнений, чем для мелких. В зависимости от дальнейшего вида занятий добавляются специальные упражнения. Например, если после разминки предстоит играть с мячом значит, необходимо размять дополнительно кисти и пальцы рук во избежание травм. Для занятий по легкой атлетике после комплекса ОРУ проводятся беговые и прыжковые упражнения и т.д. Количество повторений каждого упражнения (дозировка) — 10-12 раз.

Темп рывковых и маховых упражнений должен быть более быстрым, чем в упражнениях на гибкость, на растяжку.

Во время выполнения упражнений ведётся ритмический подсчет (раз — два — три — четыре) без пауз при подсчёте. Вместо подсчёта можно использовать подсказ (вправо — влево — вперёд — назад). Если по ходу упражнения делаются какие — либо поправки, указания, замечания, то они выполняются под ритм счёта (наклон — ниже — три — четыре).



### *Порядок и команды для проведения комплекса ОРУ*

1. Личный показ руководителем упражнения с подсчётом в том ритме, в котором оно будет выполняться.
2. «Исходное положение (И.П. ) — принять!»
3. «Упражнение (вправо; с правой руки; с левой ноги и т.д.) начи-най!»; сразу после команды начинается подсчёт или подсказ.
4. На последний счёт — команда «Стой! (раз-два-три-«Стой!»)

#### *Примечания:*

- а) показ упражнений должен быть образцовым;
- б) вместо команды «И.П. — принять!» можно применять следующие команды: «Правую (левую) руку вверх ставь!»; «Упор присев принять!»; «Прыжком ноги врозь, руки на пояс ставь!» и т.д.;
- в) между упражнениями не должно быть больших пауз;
- г) команды, а затем подсчёт должны выполняться чётко и достаточно громко;
- д) упражнения выполняются на 4 или 8 счётов, но не на 3, 5, 6 и т.д. счётов.

### ***Примерный комплекс упражнений без предметов***

1. И.П. — **о.с.** 1-2 — поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3-4 — И.П.; 5-8 — то же в другую сторону.
2. И.П. — **о.с.** 1-2-3 —наклон головы назад до отказа; 4 — И.П.; 5-6-7 — наклон головы вперед; 8 — И.П.
3. И.П. — **о.с.** 1-2-3 — наклон головы вправо; 4 — И.П.; 5-8 — то же в другую сторону.
4. И.П. — **о.с.** 1-2 — поворот головы вправо; 3-4 — И.П.; 5-8 — то же в другую сторону.
5. И.П. — **о.с.** 1-4 — круговые движения головой в левую сторону; 5-8 — то же в другую сторону.
6. И.П. — руки к плечам. 1-4 — поочередные круговые движения вперед; 5-8 — то же назад.

7. И.П. — стойка ноги врозь, руки сзади в замок. 1-3 — три пружинящих отведения рук вправо; 4 — И.П. 5-8 — то же в другую сторону.
8. И.П. — правая рука вверх, кисти в кулак. На каждый счет рывки руками со сменой положения рук.  
Методические указания. Руки напряжены, амплитуду движения и силу рывка увеличивать постепенно.
9. И.П. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1-3 — три пружинящих наклона вперед, стараясь головой коснуться правого колена; 4 — И.П. То же с наклоном к левой ноге.
10. И.П. — широкая стойка ноги врозь. 1 — наклон к правой, хлопок у пятки за ногой; 2 — И.П.; 3-4 — то же к другой ноге.
11. И.П. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — сгибаемая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2-3 — два пружинящих наклона вправо; 4 — И.П.; 5-8 — то же в другую сторону.
12. И.П. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (пятки от пола не отрывать); 2 — И.П.; 3-4 — то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10-15 раз.
14. И.П. — **о.с.**, руки на поясе. 1 — наклонный выпад вправо; 2 — И.П.; 3-4 — то же в другую сторону.
15. И.П. — **о.с.**, руки на поясе. 1 — глубокий выпад правой; 2-3 — два пружинящих покачивания; 4 — толчком правой вернуться в И.П. 5-8 — то же с другой ноги.
16. И.П. — упор присев. 1 — упор лежа; 2 — упор лежа ноги врозь; 3 — упор лежа; 4 — И.П.
17. И.П. — **о.с.** 1 — мах правой ногой, хлопок под ней; 2 — И.П. 3-4 — то же в левой ногой.
18. И.П. — руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В физическом воспитании детей, подростков и студентов подвижным играм принадлежит особое место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию — все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми. С помощью подвижных игр происходит развитие двигательных качеств. Переменный характер нагрузки: чередование относительно высокой интенсивности с паузами отдыха оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

Подвижные игры в школе являются обязательными при проведении уроков в любом разделе программы: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и т.д. Кроме уроков, они используются на удлиненных переменах, в ГПД, на школьных праздниках. Подвижные игры проводятся в школьных и загородных оздоровительных лагерях.

Существуют подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами равновесия, общеразвивающих упражнений. Для проведения игр используется различный инвентарь: разные мячи, скакалки, кегли, кубики, флажки, скамейки и т.д. Игры проводятся при разнообразных построениях: в кругу, в шеренге, в рассыпную, в колонне и т.п.

Существуют игры:

*высокой интенсивности* (подвижности), где действия выполняют одновременно все или большинство участников (различного вида «Салки»); *средней интенсивности*, где игровые действия выполняют по очереди («Третий лишний», «Кошка и мышка»);

*малой интенсивности* — игры без физической нагрузки, в основном — на внимание («Разведчики», «Мигалки»).

Кроме подвижных игр, очень часто проводятся разнообразные эстафеты, которые отличаются высокой интенсивностью и эмоциональностью проведения. Существуют 3 вида эстафет: линейные, встречные и круговые.

Студент педвуза любой специальности должен знать и уметь проводить подвижные игры различной направленности с детьми любого возраста.

### ***Хвостики***

У каждого игрока сзади за резинкой спортивных брюк закреплён «хвостик» — ленточка длиной 30-40 см. По команде руководителя (голосом или свистком) игроки начинают бегать, собирая ленточки убегающих. Победитель тот, кто соберёт «хвостиков» больше всех.

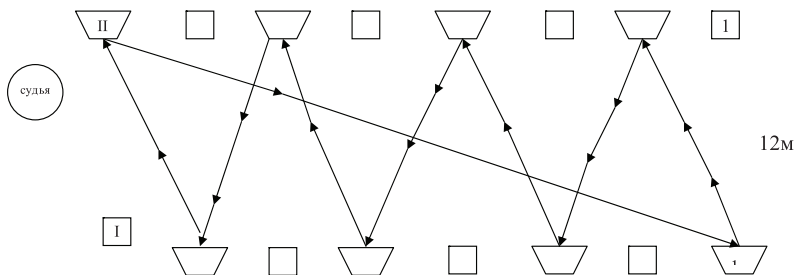
Правила:

1. Ленточку нельзя закрывать одеждой, руками или прижимаясь к стене спиной.
2. Нельзя толкать игроков.

### ***«Хромая ворона»***

Игроки двух команд становятся в 2 шеренги лицом друг к другу. Шеренги стоят на расстоянии 10-12 м. В каждой шеренге игроки обеих команд, которые стоят через одного. С другой стороны напротив стоит игрок противоположной команды. У первых игроков, стоящих против друг друга, в руках эстафетные палочки.

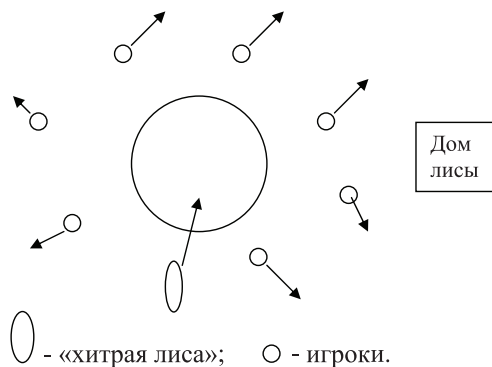
По свистку они передвигаются, прыгая на одной ноге, к следующему, второму игроку, стоящего на противоположной стороне, передавая ему эстафетную палочку и т.д. Выигрывает та команда, чей игрок быстрее передаст эстафетную палочку первому игроку своей команды.



### *Хитрая лиса*

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается «дом» лисы.

По сигналу руководителя дети закрывают глаза, а он обходит игроков с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза по сигналу и хором спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» «Хитрая лиса» может не откликнуться сразу, тогда играющие должны снова хором задать вопрос лисе. После этого «хитрая лиса» быстро вбегает в круг и говорит: «Я здесь!»



Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные идут в «дом лисы». После того, как лиса поймает трех игроков, руководитель произносит: «В круг!», и игра возобновляется.

Победителями становятся игроки, которых ни разу не удалось поймать ни одной лисе, и лиса, которая поймает трех игроков за меньшее время.

### ***Охотники и утки***

Участвуют 2 команды: первая — «охотники», вторая — «утки».

«Охотники» образуют большой круг. В центр круга встают «утки». В руках у «охотников» — волейбольный мяч.

Задача «охотников» — выбить «уток» из круга броском мяча за определённое или за меньшее время. Затем команды меняются ролями.

Мяч должен попасть в «утку» без отскока от пола, ловить мяч нельзя. Бросать мяч не выше груди.

### ***Мы весёлые ребята***

Назначается водящий, остальные ребята.

На площадке обозначаются 2 линии, за которыми находятся «дома» ребят. Между этими линиями — водящий.

Ребята, стоя за одной линией лицом к водящему, говорят:

«Мы — весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!»

После этих слов они перебегают через площадку за противоположную линию. Водящий старается поймать (коснуться) как можно больше игроков во время перебежки. За линией ловить нельзя. После нескольких перебежек выбирается новый водящий, подсчитывается количество пойманных игроков. Выигрывают игроки, которые ни разу не были пойманы и водящий, поймавший наибольшее количество игроков.

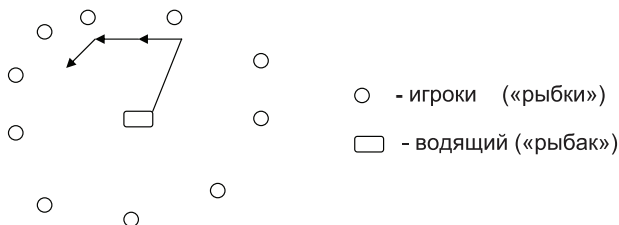
### «Удочка»

Подготовка. Для этой игры нужна веревка длиной 3-4м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с веревкой в руках.

Содержание игры. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в кругу.

Правила игры:

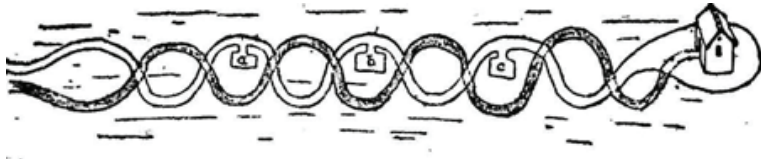
1. Игрок считается пойманным, если веревка коснулась его не выше колена.
2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.
3. Игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.



### Мальчик с пальчик

Предварительно проводятся по земле две дороги, переплетающиеся между собой, как змеи меркуриева жезла (см. последующий рисунок). Дорога, обозначенная штриховкой, это дорога Людоеда, а другая Мальчика с пальчик; на ней есть убежища (а, б, с), предназначенные для того, чтобы облегчить задачу последнего. Туда он должен стараться привести целыми и невредимыми своих братьев. Людоед должен все время бегать

и стараться поймать братьев Мальчика с пальчик на скрещении двух дорог, по которым они должны пройти. Тот, кого он поймал, выходит из игры. Если ему удастся поймать половину играющих и еще одного до их входа в дом, он выигрывает.



### *Ядро*

Ученику дают мяч, привязанный к веревке; он бежит за своими товарищами и пытается кого-нибудь ударить мячом, тогда этот последний становится на его место.



Ребенок, бросающий мяч, должен приложить к этому как можно больше энергии; он может его бросать любым способом, но только не должен выпускать из рук веревки.

### *Линейная эстафета с бегом*

2 или несколько команд стоят в колоннах за линией старта. У стоящих первыми (капитанов) — в руках эстафетная палочка (или любой мелкий предмет).

По сигналу капитаны начинают бежать до стойки (мяча и т.п.), огибают её и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, раньше всех передавшая капитану эстафету.



### ***Встречная эстафета***

Участвуют несколько команд. Каждая команда делится пополам и встает во встречных колоннах на расстоянии 10-15м друг от друга.

Капитаны начинают первыми. По сигналу они бегут до встречной колонны и передают эстафету участнику, стоящему первым во встречной колонне. Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый участник не пробежит свой этап, и колонны не поменяются местами. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

### ***Круговая эстафета***

На линию старта выходят по участнику от каждой команды. В руках по эстафетной палочке. По сигналу они начинают бежать по кругу, а на линию старта выходят вторые участники каждой команды. Пробежавший круг передает палочку следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечёт линию финиша. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Шаймарданова, Л.Ш. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой для студентов / Л.Ш. Шаймарданова, Н.А. Петрова, М.Л. Борисова. — Елабуга: Изд. ЕГПУ, 2008. — 62 с.
2. Книга учителя физической культуры / Под общ. ред. В.С. Каюрова. Предисл. И.П. Савинкова. — М., «Физкультура и спорт», 1973. — 73 с.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / П.К. Петров. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 215 с.
4. Подвижные игры и физические упражнения. — Интернет.

## Содержание

Предисловие .....	1
Введение .....	2
Методическая карта по дисциплине «Физическая культура»... 4	
Контрольные нормативы по видам упражнений..... 9	
Индивидуальная карточка студента..... 22	
Техника выполнения упражнений .....	24
Виды зачетных упражнений по спортивным играм .....	29
Подвижные игры..... 33	
Литература..... 39	

Петрова Н.А., Шаймарданова Л.Ш.  
Методические рекомендации  
для организации самостоятельной работы студентов  
по физической культуре

Подписано в печать 15.05.09. Формат 60х90 1/16.  
Усл. п. л. 2,5. Тираж 500 экз. Заказ № \_\_\_\_\_.



