

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Ю.С. ВАНИЮШИН, Р.Р. ХАЙРУЛЛИН, Г.К. ХУЗИНА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Казань, 2018

УДК 796/799  
ББК 75

**Составители:** Ю.С. Ванюшин, д.б.н., профессор, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Р.Р. Хайруллин, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Г.К. Хузина, к.с-х.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ.

**Рецензенты:** Н.Ш. Фазлеев – кандидат педагогических наук, доцент зав. кафедрой «Физическая культура и спорт» Казанского кооперативного института Российского университета кооперации  
Д.Е. Елистратов – кандидат биологических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского государственного аграрный университета

Методические рекомендации обсуждены и одобрены к печати на заседании кафедры ФВ (протокол № 2 от 3.09.18 г.), методической комиссии Института механизации и технического сервиса (протокол № 1 от 20.09.18г.)

**Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре и спорту: метод. рекомендации.** - Казань: Изд-во КГАУ, 2018. –16 с.

В методических рекомендациях в соответствии с требованиями государственного стандарта высшего образования и программы по физической культуре для высших учебных заведений раскрываются общекультурные компетенции по физической культуре.

УДК 796/799  
ББК 75

©Казанский государственный аграрный университет, 2018 г.  
Физическая культура по ФГОС 3+ подразделяется на следующие дисциплины: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которые проходят на 1-3 курсах обучения студентов. На прохождение дисциплины «Физическая культура и спорт» по государственному образовательному стандарту отводится 72 часа, из которых 36 часов аудиторных и 36 часов внеаудиторных, или самостоятельные занятия. Изучение данной дисциплины предполагает освоение теоретических знаний в области физической культуры и спорта. Она включает следующие темы:

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

Социально-биологические основы физической культуры и спорта;

Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья студентов;

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорт в регулировании умственной работоспособности;

Разминка и ее значение при занятиях физическим упражнениями и спортом;

Характеристика состояний организма при спортивной деятельности;

Характеристика и развитие двигательных качеств;

Двигательный навык и механизмы его формирования;

Физиологические закономерности при занятиях спортом;

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом;

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Полученные студентами теоретические знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» будут способствовать ведению здорового

образа жизни, гармоничному развитию личности, совершенствованию и развитию двигательных качеств, умений и навыков, что в конечном итоге должно привести к продлению жизни человека и его высокой продуктивной работоспособности на благо государства.

Самостоятельные занятия предполагают, что студенты самостоятельно под руководством преподавателя изучают вопросы, которые не были рассмотрены на теоретических занятиях. Контроль за изучением этих вопросов осуществляется преподавателем на теоретических занятиях. Такая форма занятий благоприятствует выработке у студента прикладных знаний и способствует творческому подходу к усвоению теоретического материала.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в объеме 328 часов предполагает проведение практических учебных занятий с 1 по 3 курс, во время которых студенты совершенствуют физические качества, развивают двигательные умения и навыки с целью дальнейшего повышения производительности труда, ведения здорового образа жизни, благодаря чему продлевается активное долголетие.

Практические занятия состоят из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Вводно-подготовительная часть занятия состоит из построения, где дежурный из числа студентов сдает рапорт преподавателю, докладывая, какая группа на занятии, сколько студентов присутствует, кто дежурный студент. Преподаватель сообщает студентам о задачах учебного занятия и проводит со студентами разминку, состоящую из различных вариантов ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений. Основная часть занятия направлена на изучения нового учебного материала, его закрепления, совершенствования, на развития физических качеств и сдачу контрольных нормативов. Заключительная часть занятия состоит из физических упражнений, направленных на восстановления функций организма, включая упражнения на дыхания и осанку, подведения итогов проведенного занятия и сообщение домашнего задания.

Одеваться для прохождения практических занятий необходимо исходя из климатических условий, если занятия проводятся на открытом воздухе. А если занятия проводятся в спортивном зале, то необходимо учитывать температурный режим этого спортивного зала, время года и вид практических занятий.

Занятия по физической культуре и спорту требуют от студента строгого и неуклонного выполнения, как режима учебно-тренировочного процесса, так и режима дня, регулярного и достаточного питания и соблюдение всех гигиенических требований, предъявляемых к данным занятиям. Любые нарушения режима, особенно при занятиях с высокими нагрузками, могут быть причиной возникновения болезни. Существенное место занимают вредные привычки (курение, алкоголь). Вряд ли есть необходимость доказывать вредное влияние алкоголя и никотина. Однако для студентов, занимающихся спортом, это имеет особое значение. В спортивно-медицинской литературе есть описание случаев внезапной смерти спортсменов на марафонской дистанции после выпитого на дистанции коньяка или возникновения острого инфаркта миокарда при спринтерском беге после интенсивного курения перед стартом.

При занятиях по «Элективным курсам по физической культуре и спорту» студентам необходимо обратить внимание на рациональное питание, что является важнейшим условием жизни и эффективной подготовки к практическим занятиям по физической культуре. Значение питания, его роль состоит в восстановлении сил и возможностей организма студента, восполнение энергетического материала, что было израсходовано во время проведения занятий. Особенno следует обратить внимание на восполнение белков, жиров и углеводов, минеральных веществ и водных ресурсов. Они необходимы организму студента при наращивании физических нагрузок во время практических занятий и в период восстановления после них. Пищу рекомендуется принимать за 1,5-2 часа до практического занятия, а перед соревнованиями за 3-4 часа. Режим питания устанавливается исходя из

гигиенических требований и индивидуальных особенностей организма студента.

Практические занятия начинаются в сентябре месяце на стадионе и направлены на усвоение практических навыков и умений из таких видов спорта, как легкая атлетика и футбол, а также ОФП. После усвоения двигательных навыков студенты сдают их на оценку. К таким легкоатлетическим упражнениям относятся: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег толчками, низкий и высокий старт, передача эстафетной палочки. Футбол включает передачи и остановку мяча, удары по воротам, игра в квадрате, выбрасывание мяча из аута. Все эти технические приемы после их освоения сдаются в качестве контрольных испытаний на оценку.

Кроме того, на практических занятиях студенты совершенствуют такие двигательные качества, как быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и силу. После того, как студенты «втянулись» в учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и совершенствование физических качеств достигло своих оптимальных значений студенты сдают контрольные нормативы по развитию и совершенствованию двигательных качеств. В сентябре-октябре месяце это упражнения на гибкость, ловкость и координацию движений.

В ноябре-декабре месяце студенты занимаются в спортивных залах, где осваивают элементы техники игры в волейбол и баскетбол, закрепляя и совершенствуя технические элементы.

Баскетбол:

- держание мяча;
- ловля и передача мяча;
- ведение мяча;
- перемещения и остановки;
- броски со средней и дальней дистанции;
- подбор и выбивание мяча.

Волейбол:

- перемещения;
- прием и передача мяча;
- подача мяча;
- атакующий удар;
- блокирование мяча.

Так же проводятся двухсторонние игры между группами.

Итогом работы в первом семестре является зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». При сдаче зачета студентами преподаватели кафедры «Физическое воспитание» смотрят на посещаемость учебных занятий и сдачу контрольных нормативов.

Второй семестр начинается занятиями по лыжной подготовке. На лыжной базе студенты подбирают себе лыжный инвентарь для передвижения классическими ходами и его используют в течение всех занятий по лыжной подготовке. Лыжи и лыжные палки студенты подбирают по росту и весу, лыжные ботинки на размер берут больше, чтобы можно было одевать их с шерстяным носком. Обязательным атрибутом спортивной формы при занятиях лыжной подготовкой являются лыжная шапочка и перчатки или варежки. В качестве нижнего белья используют футболку с длинным рукавом и плавки из хлопчатобумажной ткани, чтобы они впитывали влагу. Далее надевают свитер под горлышко и ветровку. Под штаны спортивного костюма надевают хлопчатобумажное трико. Чтобы правильно одеться на занятия по лыжной подготовке необходимо знать прогноз погоды. Занятия проводятся при температуре не ниже 15 градусов.

Во время занятий по лыжной подготовке студенты изучают строевые упражнения с лыжами и на лыжах, способы передвижения по лыжне, различные виды поворотов и торможений и сдают контрольные нормативы в виде прохождения лыжной дистанции.

Во второй половине марта и в апреле месяце занятия проходят в спортивных залах, где продолжается изучение и совершенствование элементов техники игры в баскетбол и волейбол.

В конце апреля и в мае месяце занятия проводятся на стадионе, где продолжается изучение и совершенствование элементов техники таких видов спорта, как легкая атлетика, футбол и ОФП. Кроме того, проводится сдача контрольных нормативов по этим видам спорта. Учебный семестр и учебный год заканчивается зачетом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**Зачетные требования для студентов I-III курсов  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**I курс  
1 семестр**

Низкий старт

Высокий старт

Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег толчками, бег прыжками)

Упражнения на гибкость

Упражнения на координацию

**2 семестр**

Прохождение лыжной трассы без учета времени

Штрафные броски в баскетболе

Броски с точек в баскетболе

Передачи сверху и снизу в волейболе

**Для юношей**

Сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание

Прыжки с места

Упражнения для пресса

**Для девушек**

Упражнения для пресса

Прыжки с места

Гибкость (скамейка)

**II курс  
1 семестр**

Введение мяча с обводкой фишек с учетом времени и правильность выполнения

Для юношей

Сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание

Прыжки с места

Упражнения для пресса

Для девушек

Упражнения для пресса

Прыжки с места

Гибкость (скамейка)

Скалка

**2 семестр**

Прохождение лыжной трассы без учета времени

Прием мяча и передача в парах (сверху и снизу)

Бег 100 метров

Кросс

Футбол

**III курс  
1 семестр**

Бег 100 метров

Кросс

Баскетбол. Броски с 2-х точек в течение 1 мин.

Волейбол. Попадание мячом из 5 раз – 2 раза в площадку

Футбол

**2 семестр**

Прохождение лыжной трассы без учета времени

Волейбол. Попадание мячом из 6 раз – 4 раза в площадку

Баскетбол. Ведение мяча с броском мяча в корзину

**Государственные требования к уровню физической подготовленности студентов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзо- вый значок	Серебря- ный значок	Золотой значок	Бронзо- вый значок	Серебря- ный значок	Золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин,с) или на 3 км (мин,с)	9,20 15,10	8,50 14,40	7,50 13,10	11,50 -	11,20 -	9,50 -
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество	30	40	50	20	30	40

	раз)						
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или на 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

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

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

**VI. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**  
**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**  
**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет		От 25 до 29 лет			
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин,с)	14,00	13,30	12,30,	14,50	13,50	12,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10

Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26,30	25,30	23,30	27,00	26,00	24,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

**VI. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

1. **Виды испытаний (тесты) и нормативы**  
**ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый значок	Серебря- ный значок	Золотой значок	Бронзо- вый значок	Серебря- ный значок	Золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин,с)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,0
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	34	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом	14	17	21	13	16	19

	500 г (м)					
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)					
	или на 5 км (мин, с)					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,10	Без учета времени	Без учета времени
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км				
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка отличия Комплекса	6	7	8	6	7

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму**  
**Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)**

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

**Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)**

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