

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра физического воспитания и спорта

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ  
К СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
В ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2020*

УДК 796.011.3:378.146(075.8)

ББК 75.113я73

О-64

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 26.02.2020.

Составитель: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **Д.А. Венскович**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *В.Г. Шнак*

**О-64** **Организационно-методические основы подготовки студентов к сдаче Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в ВГУ имени П.М. Машерова : методические рекомендации / сост. Д.А. Венскович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 26 с.**

Методические рекомендации предназначены для практической подготовки студентов, обучающихся в учреждении высшего образования, и разработаны в соответствии с нормативно-правовыми документами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и иными нормативными актами с учетом опыта работы со студентами в ВГУ имени П.М. Машерова.

УДК 796.011.3:378.146(075.8)

ББК 75.113я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Реализация Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в ВГУ имени П.М. Машерова .....	5
Нормативно-правовые документы, регламентирующие реализацию комплекса .....	8
Нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь .....	9
Порядок и условия выдачи нагрудного значка .....	15
Права и обязанности главной судейской коллегии .....	16
Правила оказания первой доврачебной помощи .....	18
Основные термины и определения .....	20
Литература .....	22
Приложения .....	23

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» [2], в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 утверждено Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – Комплекс) [4].

**Целью** Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

Реализация Комплекса позволит сформировать научно обоснованные программы и режимы двигательной активности для различных категорий населения, социальные нормы и нормативы обеспечения населения Республики Беларусь физкультурно-спортивными сооружениями, нормативы физической подготовленности граждан.

**Задачи** Комплекса:

- создание основы физкультурно-спортивного движения в стране;
- повышение эффективности физического воспитания населения;
- обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения средствами физической культуры;
- привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- содействие физическому и духовному оздоровлению населения.

**Комплекс состоит из трех программ:**

- Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа;
- Программа физкультурно-спортивных многоборий;
- Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь реализуется по физкультурно-оздоровительной и образовательной программе, на основании **ПОЛОЖЕНИЯ о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь от 02.07.2014 № 16.**

Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа состоит **из 6 ступеней**, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 7 до 60 лет.

Учитывая возраст студентов и материально-техническую базу УВО физкультурно-оздоровительная и образовательная программа, Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь реализуется по **третьей, четвертой и пятой ступеням.**

## РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

**Третья ступень «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17–18 лет.**

**Цель ступени:** формирование физической культуры личности с учетом профильной ориентации.

**Задачи ступени:**

- осуществление профилированной общей физической подготовки к службе в вооруженных силах, профессиональной деятельности;
- формирование знаний, умений, навыков, способы деятельности, необходимые для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, использование физической культуры в повседневной деятельности;
- формирование знаний и навыков регулярного самоконтроля за физическим развитием, физической и спортивно-технической подготовленностью и компетенции, необходимые для коррекции самостоятельных занятий [4].

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек и юношей 17–18 лет представлены в таблице 1,2.

Таблица 1

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

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	11,80	11,50	11,26	11,10	10,81	10,70	10,49	10,20	10 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,10	5,77	5,58	5,35	5,27	5,20	5,10	4,95	4,8 и менее
Бег 1500 м, мин	8,31 и более	8,29	8,28	7,03	7,01	6,48	6,17	4,48	4,48	4,05 и менее

Таблица 2

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

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	8	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,60	10,29	10,02	9,80	9,59	9,40	9,18	8,90	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,04	4,90	4,81	4,70	4,55	4,50	4,40	4,30	4,05 и менее
Бег 3000 м, мин	17,01 и более	16,02	15,29	14,45	14,05	13,05	12,04	12,01	11,33	11,05 и менее

**Четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» для девушек и юношей 19–22 лет.**

**Цель ступени:** формирование повышенного уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью.

**Задачи ступени:**

- формирование отношения к физкультурным и спортивным занятиям как к неотъемлемой части здорового образа жизни современного молодого человека;
- содействие формированию компетенций, позволяющих творчески решать задачи физического самосовершенствования, используя ранее усвоенные знания, умения, навыки и способы физкультурно-спортивной деятельности [4].

Нормативы для четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» представлены в таблице 3,4.

Таблица 3

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

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,16 и более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,50	6,18	6,00	5,70	5,50	5,45	5,40	5,20	5 и менее
Бег 1500 м, мин	9,32 и более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,21	7,25	7,00	6,30 и менее

Таблица 4

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	4,55	4,50	4,40	4,2 и менее
Бег 3000 м, мин	17,02 и более	13,17	12,60	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01 и менее

**Пятая ступень «Здоровье и красота» для девушек и юношей 23–29 лет.**

**Цель ступеней:** совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.

**Задачи ступеней:**

- формирование у граждан отношения к своему здоровью как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
- ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, использованию средств физической культуры для его формирования;
- укрепление мотивации систематических физкультурных или спортивных занятий;
- разностороннее развитие физических качеств граждан, поддержание уровня общей физической подготовленности [4].

Нормативы для пятой ступени «Здоровье и красота» представлены в таблице 5,6.

Таблица 5

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 23-29 лет**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	153 и менее	160	162	166	170	174	179	182	188	200 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	8	10	12	13	15	17	19	21	26 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	31	35	38	40	42	43	45	47	52 и более
Челючный бег 4 x 9 м, с	12,2 и более	12,00	11,87	11,70	11,60	11,41	11,26	11,07	10,80	10,34 и менее
Бег 30 м, с	7 и более	6,80	6,30	6,00	5,90	5,85	5,80	5,70	5,44	5,2 и менее
Бег 1500 м, мин	8,16 и более	8,12	8,09	8,05	8,03	8,01	7,85	7,65	7,58	7,55 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1050	1080	1100	1120	1180	1200	1210	1220	1300 и более

Таблица 6

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 23-29 лет**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	205 и менее	212	221	226	230	235	240	250	257	268 и более
Наклон вперед, см	2 и менее	4	7	8	10	11	13	15	18	23 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	5 и менее	7	10	11	12	13	15	17	20	29 и более
Челючный бег 4 x 9 м, с	12,1 и более	11,10	10,50	10,40	10,20	9,93	9,80	9,60	9,31	9,02 и менее
Бег 30 м, с	5,7 и более	5,09	4,98	4,90	4,80	4,78	4,65	4,52	4,37	4,25 и менее
Бег 3000 м, мин	13,01 и более	12,55	12,35	12,28	12,25	12,01	12,01	11,89	11,04	11,01 и менее
Бег 6 мин, м	1130 и менее	1210	1310	1320	1400	1450	1500	1600	1700	1850 и более

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ КОМПЛЕКСА**

Данные методические рекомендации «Организационно-методические основы подготовки студентов к сдаче Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в ВГУ имени П.М. Машиерова» разработаны в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года. №125-3 «О физической культуре и спорте»;
- Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 «Об утверждении Инструкции о порядке и условиях выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь»;
- Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. №16 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17»;
- Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19 сентября 2014 г. № 903 «Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения»;
- Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 6 октября 2014 г. № 61 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».



## НОРМАТИВЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

### 1. Прыжок в длину с места (рис 1).

Прыжок выполняется в спортивном зале на полу. Существует два варианта сдачи этого норматива. Первый вариант: на пол укладывается 260 сантиметровая линейка. Студент становится на стартовую линию в исходное положение ноги на ширине плеч. Выполняет приседания сгибая ноги в коленях, при этом отводя руки назад выполняет замах. Отталкиваясь от пола, осуществляет полет с приземлением на обе ноги. Второй вариант: на полу рисуется 260 сантиметровая линейка, на которую наносят деления через один сантиметр и далее как в первом варианте выполняется сдача контрольного норматива прыжок с места.



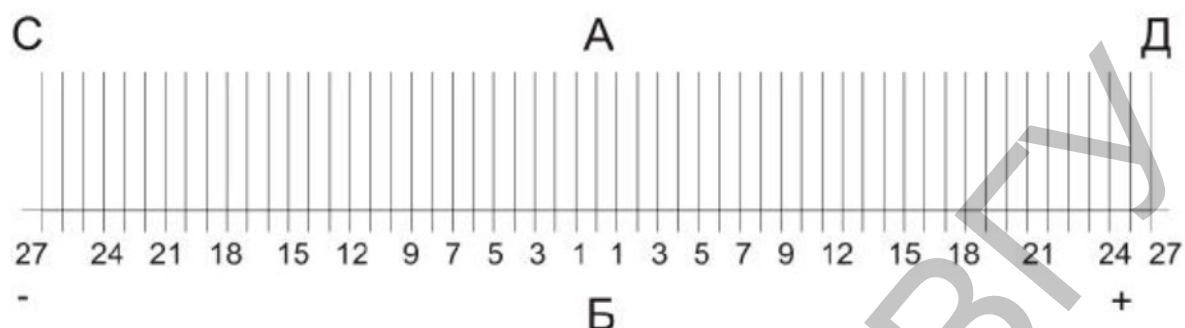
Рисунок 1. – Прыжок в длину с места

Дальность прыжка в длину с места измеряется от линии старта до линии приземления. Сдача контрольного норматива осуществляется в спортивном зале на ровном полу или на резине. В случае потери равновесия студенту рекомендуется наклонить туловище вперед и подставить руки согнутые в локтевых суставах. Если испытуемый потерял равновесие и приземлился на обе ноги с опорой рук за спиной, то линия финиша фиксируется по кончикам пальцев рук.

### 2. Наклон вперед сидя на полу.

Контрольный норматив наклон вперед сидя на полу сдается в спортивном зале, без обуви. В каждом спортивном зале оборудовано специальное место для сдачи данного норматива. Имеются два специализированных фиксатора для левой и правой ноги, а так же линейка с делениями нанесенная на полу в двух направлениях от линии соприкосновения ног с

фиксаторами. Деления со знаком «-» расположены до фиксирования стоп, а деления со знаком «+» после фиксирования стоп. Пример линейки с делениями для сдачи норматива «Наклон вперед» представлен на рисунке 2.



**Рисунок 2. – Линейка с делениями для выполнения норматива «Наклон вперед сидя на полу»**

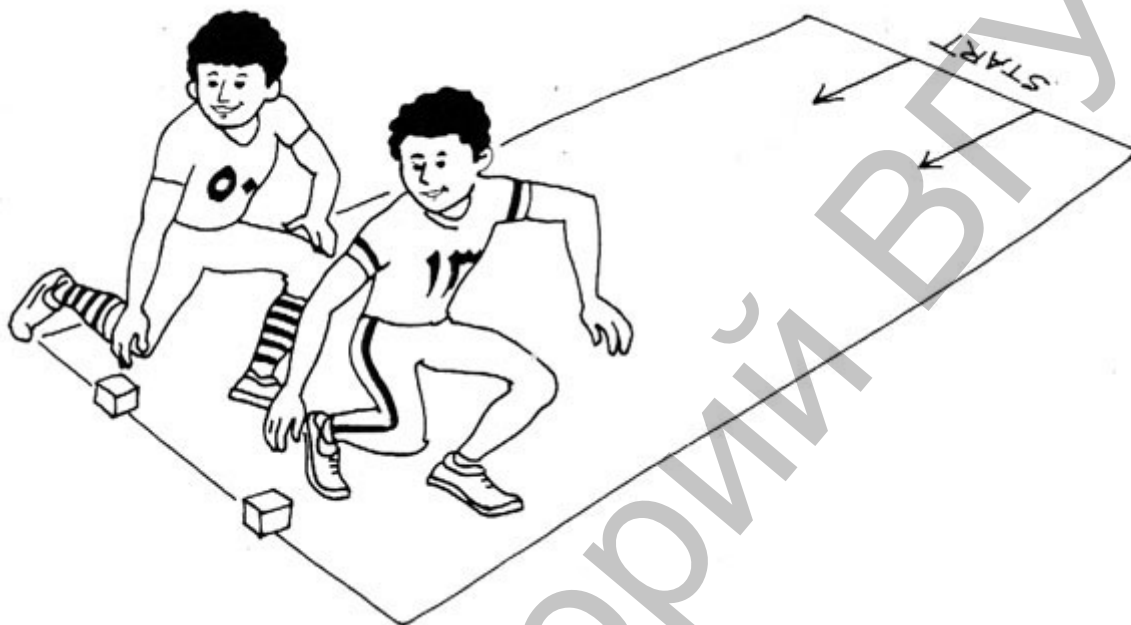
Студент садится на гимнастический коврик без обуви, упираясь ногами в специальные фиксаторы для левой и правой ноги на ширину плеч. При выполнении этого норматива сгибать ноги в коленях нельзя. Поэтому колени удерживают еще два студента. Руки при этом вытянуты вперед. Ладонь правой руки укладывается на левую руку или наоборот. Скользящими движениями рук по полу выполняются два предварительных наклона, на третий раз выполняется наклон вперед с фиксацией рук на три секунды. Результат фиксируется по кончикам пальцев обеих рук. Результат может быть как со знаком «+» так и со знаком «-». Перед выполнением этого норматива необходимо выполнять подготовительные упражнения в виде наклонов из исходного положения стоя на полу, а затем из положения сидя на скамейке.

### **3. Челночный бег 4х9 метров (рис. 3).**

Норматив «Челночный бег 4х9 метров» сдается в спортивном зале по два человека одновременно. Студенты подходят к линии старта при этом на линии через 9 метров укладываются для каждого студента два кубика на расстояние 10 сантиметров друг от друга. Выполнение норматива осуществляется из положения высокого старта.

По сигналу тестируемые бегут к линии с кубиками и берут один кубик поворачиваются и бегут обратно, положив кубик на первую линию поворачиваются и бегут за вторым кубиком. Берут второй кубик, поворачиваются и бегут обратно, пересекая линию финиша с кубиком в руках. Время, за которое каждый студент сдает норматив, фиксируется секундомерами. Секундомеры включаются после сигнала и выключаются после пересечения линии финиша.

При сдаче норматива «Челночный бег 4х9 метров» студентам нельзя бросать кубики. Необходимо знать и правильно принимать исходное положение. Уметь правильно останавливаться перед кубиками и осуществлять поворот. Выполнять норматив максимально быстро без длительных остановок перед поворотами.



**Рисунок 3. – Примерное выполнение челночного бега 4х9 метров**

Перед выполнением норматива необходимо хорошо размяться. Большое внимание уделить упражнениям на разминку голеностопного сустава. Рекомендуется: после того, как студент побежал за вторым кубиком убирать первый кубик с линии финиша, для того чтобы избежать травмы во время сдачи «Челночного бега 4х9 метров».

#### **4.1 Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью осуществляется в спортивном зале лежа на гимнастическом коврике. Студент принимает исходное положение лежа на гимнастическом коврике руки скрестно перед грудью ладонями касаясь плеч. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях под углом 90 градусов. Фиксируются при помощи специальных креплений или при помощи партнера. Партнер удерживает ноги руками за голеностопный сустав

При выполнении норматива необходимо поднимать туловище при этом касаться колен локтями рук. Затем необходимо вернуться в исходное

положение лежа на спине. Норматив выполняется в течении одной минуты. Считается количество раз, при которых студент коснулся локтями колен. Во время сдачи норматива нельзя отрывать ладони рук от плеч и таз от пола, так же не рекомендуется принимать норматив на мягкой поверхности и гимнастических матах.

#### **4.2 Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (рис. 4).**

Данный норматив принимается в спортивном зале лежа на гимнастическом коврик. Студент принимает исходное положение лежа на гимнастическом коврик руки за голову кисти в «замок». Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях под углом 90 градусов. Фиксируются при помощи специальных креплений или при помощи партнера. Партнер удерживает ноги руками за голеностопный сустав

При выполнении норматива необходимо поднимать туловище при этом необходимо грудью касаться колен. Затем необходимо вернуться в исходное положение лежа на спине. Норматив выполняется в течении одной минуты. Считается количество раз, при которых студент коснулся грудью колен. Во время сдачи норматива нельзя «разрывать» кисти рук и отрывать таз от пола, так же не рекомендуется принимать норматив на мягкой поверхности и гимнастических матах.

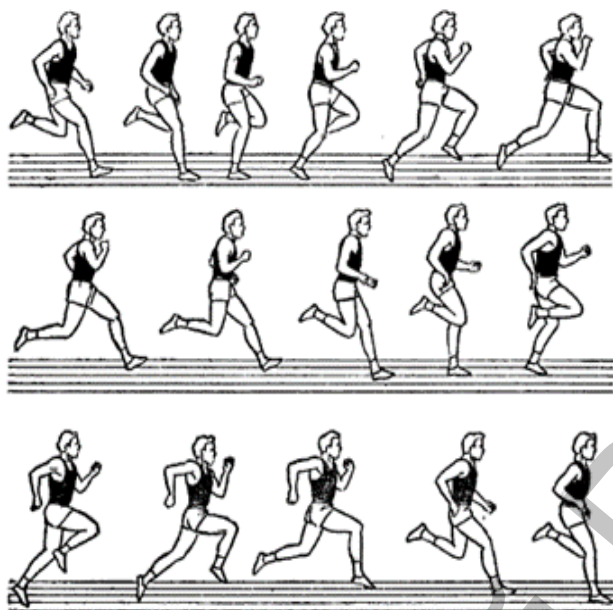


**Рисунок 4. – Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой**

#### **5. Бег на дистанции 30, 1500, 3000 метров (рис. 5).**

Данный норматив принимается на спортивном стадионе, принимая исходное положение высокий старт. Бег на дистанцию 30 метров могут сдавать одновременно 2 студента. Бег на дистанции 1500 метров девушки и , 3000 метров юноши могут сдавать одновременно несколько студентов.

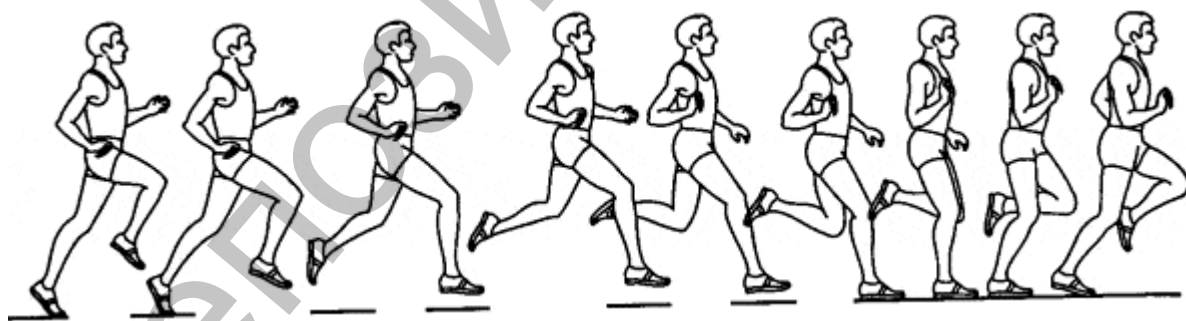
Результат каждого студента засекается отдельным секундомером, для более точного результата.



**Рисунок 5. – Бег по дистанции**

#### **6. Шестиминутный бег (рис. 6).**

Шестиминутный бег принимается на беговых дорожках спортивного стадиона. На спортивной дорожке обязательно должна быть нанесена разметка через каждые 20 метров для более точного подсчета пробегаемой дистанции за 6 минут. В начале выполнения норматива студенты подходят к линии старта и начинают бежать после двух команд «На старт!», «Марш!». Шестиминутный бег могут сдавать одновременно 10–12 человек.



**Рисунок 6. – Шестиминутный бег**

Все студенты на дистанции считают преодолевшие круги самостоятельно помимо судьи принимавший данный норматив. Приблизительно за 15 секунд до истечения времени судья оповещает об окончании времени на дистанции. После чего все студенты на дистанции должны обратить внимание возле какой разметки, они пробегают и сколько полных кругов они преодолели. Далее судья подсчитывает и записывает преодолевшее расстояние каждого студента за 6 минут.

### 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис.7).

Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа сдают только юноши. При выполнении этого норматива при сгибании рук грудная клетка должна обязательно касаться пола. Только в этом случае выполнение считается правильным и засчитывается определенное количество раз. Запрещено касаться бедрами пола, волнообразный подъем туловища и поднимать таз.

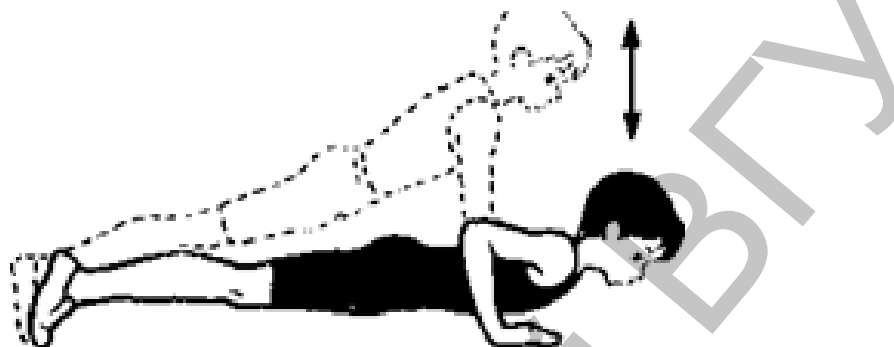


Рисунок 7. – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

### 8. Подтягивание на высокой перекладине (рис. 8).

Подтягивание на высокой перекладине принимается в спортивном зале, желательно без обуви. Для приема данного норматива необходимы: высокая перекладина, стул, мат, магнезия и наждачная бумага. При выполнении подтягивания на высокой перекладине студенты должны знать определенные правила сдачи норматива, а именно подтягиваться необходимо до перехода подбородка за перекладину, без длительных пауз, нельзя раскачиваться на перекладине, сгибать ноги в коленях. Туловище обязательно должно быть ровным и прямым, ноги вместе.

Судья засчитывает количество правильных подтягиваний.

К сдаче Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса допускаются студенты, которые не имеют противопоказаний и по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе.

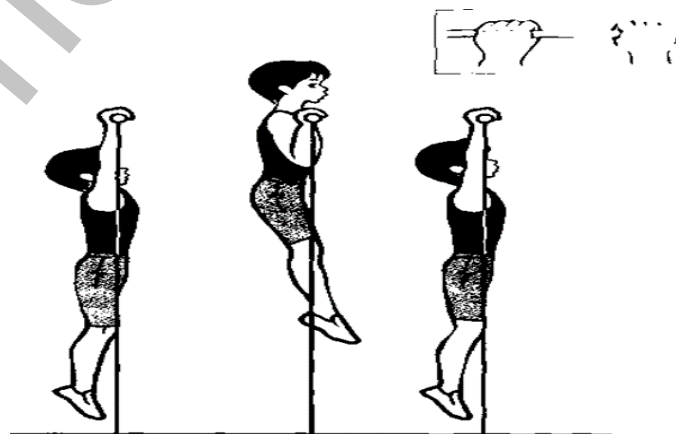


Рисунок 8. – Подтягивание на высокой перекладине

## ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ВЫДАЧИ НАГРУДНОГО ЗНАЧКА

Нагрудный значок (Приложение 1) и удостоверение (Приложение 2) выдается за выполнение нормативов, при условии получения оценки по каждому нормативу не ниже 9 баллов:

- лицам, достигшим 18 лет, выполнившим нормативы третьей ступени «Физическое совершенство» физкультурно-оздоровительной программы комплекса, таблица 1,2;
- лицам, достигшим 22 лет, выполнившим нормативы четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» физкультурно-оздоровительной программы комплекса, таблица 3,4;
- лицам, достигшим 29 лет, выполнившим нормативы пятой ступени «Здоровье и красота» физкультурно-оздоровительной программы комплекса, таблица 5,6.

Представления к выдаче нагрудного значка по форме согласно Приложению 3 направляются руководителями организаций (учреждений образования), в которых обучаются лица, выполнившие нормативы, предусмотренные комплексом, для рассмотрения и согласования в отделы образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов. К представлению о выдаче нагрудного значка прилагаются документы, подтверждающие выполнение нормативов, предусмотренных комплексом, копии протоколов соревнований.

По итогам рассмотрения представленных документов, отделами образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов оформляются ходатайства о выдаче нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом (далее – ходатайство). Несогласованные представления к выдаче нагрудного значка возвращаются в организации (учреждения образования), их направившие.

Ходатайства и документы, направляются отделами образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов в главные управления, управления (отделы) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов, которые в период с 1 апреля по 15 мая представляют указанные документы в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь для выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом.

Решение о выдаче нагрудного значка оформляется приказом Министра спорта и туризма Республики Беларусь [3].

## **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ**

Главная судейская коллегия выполняет следующие обязанности: контролирует сдачу нормативов; принимает заявления, протесты и извещает о соответствующем решении; следит за нарушениями; отстраняет от приема нормативов судей, которые принимали нормативы с грубыми нарушениями; меняют дату и время сдачи Комплекса, при необходимости; дисквалифицирует студентов, которые нарушают дисциплину.

### **Главный судья.**

Главный судья при сдаче нормативов Государственного-физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» является ответственным лицом за проведение и прием нормативов, а также несет ответственность за профессионализм судей на каждом этапе сдачи Комплекса. Главный судья несет ответственность за четкую организацию и безопасность сдачи нормативов, за четкое судейство, подведение результатов и выставление баллов по каждому нормативу.

Главный судья должен провести проверку спортивного зала и стадиона где будут сдаваться нормативы Комплекса. Подготовить определенный инвентарь по каждому нормативу. Иметь в наличии все акты допускающие до мест сдачи нормативов. Проверить поверхность мест сдачи для избежания получения травм во время сдачи нормативов. Проверить освещение. Расписать дни и время для сдачи нормативов Комплекса для всех факультетов университета.

Главный судья обязан закрепить за каждым нормативом отдельного судью, который имеет документ, подтверждающий его спортивную квалификацию – судья (по виду спорта). Главный судья обязан присутствовать каждый день на сдаче всех нормативов Комплекса.

Главный судья имеет полное право вносить соответствующие изменения в ход приема нормативов, а так же не допускать к сдаче Комплекса студентов, которые по состоянию здоровья не могут сдавать нормативы в конкретное время утвержденного графика сдачи Государственного физкультурно-оздоровительного Комплекса Республики Беларусь.

Главный судья имеет право отстранить от приема нормативов судей, которые не справляются со своими должностными обязанностями, переводить судей от приема одного норматива к другому.

### **Заместитель главного судьи.**

Непосредственно подчиняется главному судье. Исполняет его распоряжения. Принимает нормативы Комплекса по распоряжению главного судьи. Контролирует работу судей закрепленных за каждым отдельным нормативом, а так же работу медицинских работников. В случае отсутствия главного судьи выполняет его обязанности.

### **Главный секретарь.**



Главный секретарь несет ответственность за составление расписания сдачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, для студентов, обучающихся в учреждении высшего образования. Подготавливает протоколы, бланки сдачи нормативов, сводные таблицы. Контролирует правильность заполнения судьями колонок таблиц и бланков с результатами сдачи нормативов.

#### **Старший судья.**

Старший судья непосредственно организывает и руководит сдачей нормативов на закрепленном месте.

Старший судья несет ответственность:

- за места сдачи нормативов Комплекса;
- подготовку инвентаря для каждого норматива;
- проводит жеребьевку студентов (по необходимости);
- отвечает за работу судей;
- проводит инструктаж по технике безопасности со студентами;
- обеспечивает четкое и объективное судейство;
- удаляет студентов с мест сдачи нормативов за нарушение дисциплины;
- извещает врача о самочувствии студентов
- ведет четкое заполнение протоколов.

#### **Судья.**

Судья несет ответственность за правильное выполнение студентами нормативов. Контролирует самочувствие студентов. Быстро реагирует на изменение самочувствия во время приема нормативов у студентов. Оповещает медицинского работника о состоянии здоровья. Не допускает на места сдачи нормативов лиц незарегистрированных в протоколе.

#### **Секретарь.**

Секретарь выполняет техническую часть. Ведет все сводные протоколы сдачи ГФОК РБ. Контролирует результаты участников. В конце сдачи всех нормативов, заполненные протоколы сдает главному судье.

#### **Судья при студентах.**

Судья при студентах проверяет их явку по протоколу, наличие спортивной формы и обязательно обуви. Доводит студентов до мест сдачи конкретного норматива. Ведет протоколы неявившихся студентов.

#### **Врач.**

Медицинский работник (врач) обязан следить за самочувствием студентов при сдаче нормативов Комплекса.

Врач оказывает первую помощь при травмах и ушибах полученных во время сдачи нормативов, а так же в случаи заболевания студентов во время приема нормативов Комплекса. Если врач не допускает студента к сдаче нормативов, то он дает письменное заключение в котором указывает конкретную причину или диагноз. После приема нормативов врач дает письменное заключение главному судье о студентах, которые получили травмы, вывихи, растяжения, переломы болевые ощущения внутренних органов и т.д.

## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

**Ушибы, растяжения.** При ударе о твердый предмет или падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба с появлением синяка. Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3–4 раза. При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя сморкаться. Необходимо голову слегка наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10–15 минут, а также использовать холод, как это было рекомендовано выше. Ввести в носовые ходы турунды, смоченные 3% раствором перекиси водорода или 0,1% раствором адреналина. При ушибе головы необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку или любой другой предмет, предохраняющий голову от сотрясения. В этом случае нельзя разрешать пострадавшему идти в больницу самостоятельно, без сопровождения.

**Переломы, вывихи.** Диагноз перелома костей может ставить только врач, к которому необходимо обратиться немедленно. Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость, деформация части тела или конечности в месте повреждения. При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей в суставах. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины или другого подручного твердого материала, захватив суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладываются по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра. При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцем в трех-четыре местах. Стопу фиксируют тугой повязкой. При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоко лежащих тканей. Оказывая помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При кровотечении из конечности в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность. При обильном кровотечении толчками или выходе

струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5–10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности более 1 часа 30 минут. Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками, прикладывать или перевязывать нестерильным материалом. Рану смазывают йодом по краям, накрывая стерильным тампоном, и перевязывают стерильным бинтом.

**Солнечный и тепловой удары.** При солнечном ударе человек ощущает головную боль, тошноту и рвоту. Затем повышается температура тела. При оказании первой доврачебной помощи необходимо пострадавшего перенести в место, где отсутствует солнце. Положить на ровную поверхность. На голову положить ткань, смоченную холодной водой. Предложить воду. При ухудшении самочувствия и потере сознания сделать искусственное дыхание.

**Искусственное дыхание.** Пострадавшего укладывают на спину, очищают механически ротовую полость и глотку от слизи и рвотных масс, слегка запрокидывают голову, выпрямляя дыхательные пути (противопоказано при подозрении на травму шейного отдела), под шею кладут мягкий валик. Выдвигают нижнюю челюсть вперед и вверх и начинают искусственное дыхание. Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 15 раз в минуту. Если челюсти у пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос – зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

**Непрямой массаж сердца.** Необходимо занять место слева или справа от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область груди так, чтобы основание ладони приходилось на два пальца выше мечевидного отростка. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50–70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность не возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно – два вдувания в легкие чередуются с 10–12 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); одно вдувание после 4–5 толчков на грудину (если это делают двое) [6].

## ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В методических рекомендациях используются следующие термины и определения:

**Базовое физкультурное образование** – достаточный для повседневной жизни уровень физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Двигательный навык** – выработанная на основе многократного повторения способность выполнять двигательные действия.

**Двигательное умение** – выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность управлять двигательными действиями.

**Жизненно необходимые умения и навыки** – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов.

**Образ жизни** – совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение, нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества).

**Олимпийские игры** – крупнейшие комплексные спортивные соревнования современности, проходящие каждые четыре года.

**Соревнование** – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, в которых осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности и обеспечить их максимальное проявление.

**Спорт** – составная часть физической культуры, включающая собственно соревновательную деятельность и специальную, подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельностью, взятые в целом.

**Спортивное движение** – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение.

**Спортивное достижение** – социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения.

**Спортивная тренировка** – основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

**Спортивный результат** – количественный или качественный уровень показателей в спорте.

**Физическая культура** – органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

**Физические упражнения** – двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями.

**Физкультурное движение** – совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

**Физкультурное образование** – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

**Физическое развитие** – биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

**Физическая культура личности** – термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

**Физическая подготовка** – многосторонний (комплексный) процесс целесообразного (прикладного) использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к достижениям в определенном виде деятельности.

**Физическое совершенство** – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека [5].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций“: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

2. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года. № 125-3 «О физической культуре и спорте»;

3. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 «Об утверждении Инструкции о порядке и условиях выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь»;

4. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. №16 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17»;

5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19 сентября 2014 г. № 903 «Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения»;

6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 6 октября 2014 г. № 61 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Нагрудны значок «Физкультурник Беларусі»



**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
к нагрудному значку «Физкультурник Беларуси»**

Лицевая сторона обложки

	<p><b>УДОСТОВЕРЕНИЕ</b></p> <p><b>«ФІЗКУЛЬТУРНИК БЕЛАРУСІ»</b></p> <p><b>ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</b></p>
--	--

Внутренняя сторона удостоверения

<p><b>Министерство спорта и туризма Республики Беларусь</b></p> <hr/>	<p><b>Министерство спорта и туризма Республики Беларусь</b></p> <hr/> <p><b>УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____</b></p> <hr/> <p>(фамилия, собственное имя, отчество (если такое имеется))</p> <p>выполнившему(ей) нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь</p> <p>Министр спорта и туризма Республики Беларусь М.П.</p>
<p>Личная подпись _____</p>	<div style="border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 0 auto; padding: 2px;"> <p>Место для фото</p> </div>



**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ  
к выдаче нагрудного значка**

<b>ПРЕДСТАВЛЕНИЕ к выдаче нагрудного значка « _____ » (название значка)</b>		Фото 2 шт. (3 x 4)
<b>Фамилия, собственное имя, отчество (если такое имеется)</b>		
<b>Число, месяц, год рождения</b>		
<b>Место работы (учебы), должность</b>		
<b>Место жительства, телефон</b>		
<b>Выполнение нормативов, предусмотренных Государственным физ- культурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь</b>		
<b>Наименование норматива (вид испытания)</b>	<b>Показанный результат</b>	<b>Баллы</b>

Руководитель \_\_\_\_\_  
(подпись) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ (наименование организации (учреждения образования), ходатайствующей о награждении)

М.П.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (подпись) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ (наименование отдела образования, спорта и туризма районного, городского исполнительного комитета)

М.П.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ приказа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ № удостоверения \_\_\_\_\_

Учебное издание

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА**

Методические рекомендации

Составитель

**ВЕНСКОВИЧ** Дина Александровна

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Е.А. Барышева*

Подписано в печать 2020. Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,51. Уч.-изд. л. 0,94. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.